

# Slaapproblemen

## Raadgevingen om je patiënt te begeleiden

Heeft je patiënt moeite om in slaap te vallen of om door te slapen? Dan is hij zeker niet alleen, want 1 op 3 Belgen krijgt hiermee te maken. Als dit probleem blijft aanslepen en overdag gepaard gaat met vermoeidheid en concentratieproblemen, dan is het ernstig en moet het nader onderzocht worden en kunnen jouw raadgevingen zeker nuttig zijn!

### De oorzaken bepalen

De oorzaken van slapeloosheid kunnen van verschillende aard zijn: stress, angst, een onregelmatig leefpatroon, reizen doorheen verschillende tijdszones, een onderliggende aandoening ... Ook sommige geneesmiddelen zoals antidepressiva kunnen de slaap verstoren.

Om je patiënt te helpen bij het achterhalen van de ware reden(en) van het slaapprobleem, kan je het bijhouden van een slaapdagboek aanraden, dat vervolgens eventueel aan de arts kan worden voorgelegd.

Het **slaapdagboek** kan het volgende bevatten:

- ✓ Het uur waarop men gaat slapen en opstaat.
- ✓ De tijd tussen het naar bed gaan en inslapen.
- ✓ De slaapduur.
- ✓ De frequentie en duur van het wakker worden.
- ✓ De omstandigheden waarin men inslaapt (voor de tv? in bed? bij het luisteren naar muziek? enz.).
- ✓ De ingenomen geneesmiddelen.
- ✓ De maaltijden en dranken die genuttigd werden voor het slapengaan.
- ✓ De fysieke activiteiten voor het slapengaan.
- ✓ De tijd doorgebracht voor een scherm voor het slapengaan.
- ✓ Het eventuele gepieker.
- ✓ Alle andere waardevolle informatie.

### Een goede slaaphygiëne

Om slaapproblemen op te lossen is eerst en vooral een goede slaaphygiëne nodig. Je vindt onze raadgevingen op de keerzijde.

#### Slaapdagboek



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag



# Raadgevingen voor een goede slaaphygiëne

Op lange termijn zijn een gezonde levensstijl en bepaalde niet-medicamenteuze alternatieven doeltreffender dan behandelingen met geneesmiddelen. Het kan bv. gaan om een therapie in een slaap- of meditatiecentrum. Soms kunnen supplementen op basis van bv. valeriaan of melatonine ook nuttig zijn. Ook dat hangt af van de aard van het slaapprobleem.

Maar op de eerste plaats is een **goede slaaphygiëne** het belangrijkste element voor een goede nachtrust. Het begrip 'goede slaaphygiëne' is een verzamelnaam voor een bepaald aantal elementen uit het dagelijks leven, het gedrag en de slaapomgeving die een goede nachtrust bevorderen.

## Bevorderend voor de nachtrust:

- ✓ Voldoende beweging hebben, maar niet in de uren voor het slapengaan.
- ✓ Een frisse neus halen; het daglicht en frisse lucht staan borg voor de goede werking van de biologische klok.
- ✓ Regelmaat creëren in het uur waarop men gaat slapen en opstaat, ook in het weekend.
- ✓ Zorgen voor een ontspannend slaapritueel.
- ✓ Zorgen voor een koele, rustige en donkere slaapomgeving.
- ✓ Overdag een bewust piekermoment plannen.



## Nadelig voor de nachtrust:

- ✗ Beeldschermen in de slaapkamer of vlak voor het slapengaan.
- ✗ Stimulerende middelen (cafeïne, nicotine ...) en alcohol in de uren voor het slapengaan.
- ✗ Gaan slapen met een (te) volle of lege maag.
- ✗ Wakker in bed blijven liggen als men niet kan inslapen; best even opstaan als men langer dan een half uur wakker blijft.
- ✗ Een wekker in het zicht.



## Afbouw van slaapmiddelen dankzij de magistrale bereiding

Slaap- en kalmeermiddelen die de symptomen snel verlichten, kunnen voor sommige patiënten nuttig zijn. Ze bieden echter geen duurzame oplossing omdat ze de oorzaak van de problemen niet aanpakken en het gebruik ervan kan afhankelijkheid of verslaving creëren.

**Wenst je patiënt te stoppen met het nemen van slaapmedicatie?** Geef dan de raad om er over te praten met de arts, die een progressief ontwenningplan kan voorschrijven waarbij een beroep kan worden gedaan op magistrale bereidingen. Jouw begeleiding kan het verschil uitmaken om de doelstelling te bereiken!

Afbouw van  
**BENZODIAZEPINES**

