

Als Klaas Vaak niet vaak genoeg langskomt...

Slapen... we besteden er maar liefst een derde van ons leven aan. Zonder slaap kunnen we niet functioneren, maar een ongestoorde nachtrust is niet altijd even vanzelfsprekend. De een snurkt bij wijze van spreken al voordat z'n hoofd het kussen raakt, terwijl de ander tot in de kleine uurtjes ligt te draaien en te woelen.

Wat is slaap eigenlijk precies en waarom slapen we? Slapen is een natuurlijke, ingebouwde behoefte, net zoals eten en drinken. Al slapende komen lichaam en geest tot rust. Onze spieren ontspannen zich en onze hersengolven, ademhaling en hartslag vertragen. Ons bewustzijn is verlaagd; we merken prikkels van buitenaf minder op. Tijdens de slaap wordt de energievoorraad van de spieren en hersenen aangevuld. Er komen groeihormonen vrij en het lichaam maakt tijdens de slaap de meeste antistoffen aan. In diepe slaap wordt ons geheugen vastgelegd en tijdens het dromen verwerken we psychische invloeden.

Goed slapen, heel belangrijk

Waarom we precies slapen is nog niet helemaal duidelijk. We begrijpen het beste waarom we niet zonder slaap kunnen is als we zien wat er gebeurt wanneer we te weinig slapen. Een slaapttekort tast het goed functioneren van de hersenen aan. We kunnen ons minder goed concentreren, zijn minder besluitvaardig en minder alert. We zijn sneller geïrriteerd en we maken meer fouten; de kans op ongelukken is dus groter. Ook lichamelijk en emotioneel voelen we ons niet optimaal. Kortom, een goede nachtrust is essentieel om de dag goed door te komen.

Biologische klok

Ons lichaam heeft een ingebouwde 'biologische klok'. Dat betekent dat we wakker worden bij daglicht en slaperig worden als het buiten donker is. Lange tijd was het leefritme van de mens gericht op dat natuurlijke dag-nachtritme, maar dat is de laatste vijftig jaar veranderd. Dat komt doordat er meer (elektrische) verlichting is en doordat mensen nieuwe vrijetijdsbestedingen hebben, zoals hobby's, sport, computeren en tv-kijken. Licht stelt slaap uit, en daardoor zijn we zo'n twee uur per etmaal minder gaan slapen: in totaal zo'n zeven uur en twintig minuten per nacht. Dat is een gemiddelde; de een slaapt zes uur en de ander acht of negen. Onze biologische slaapbehoefte is genetisch bepaald en per persoon uniek – daar kunnen we dus weinig aan doen. Het gemiddelde van zeven tot acht uur slaap is geen norm; hoe u zich overdag voelt en hoe u functioneert, is bepalend voor de vraag of u genoeg slaapt. Uw biologische klok valt niet altijd samen met de tijden waarop u naar bed gaat en waarop u op moet staan, en dat kan ervoor zorgen dat u niet altijd aan uw slaapbehoefte kunt voldoen. Avondmensen bijvoorbeeld zouden het beste functioneren als ze laat naar bed gaan en langer uitslapen, maar het werkritme maakt dat vaak onmogelijk.

Slaapstoornissen

De meeste mensen hebben een redelijk ongestoorde nachtrust. Toch is ongeveer de helft van de Nederlanders vaak moe bij het opstaan en heeft het gevoel te weinig te hebben geslapen. Meestal proberen ze dat slaapttekort (ook wel slaapschuld genoemd) op te vangen

door in het weekend en in vakanties langer uit te slapen. Maar soms is er meer aan de hand en is er sprake van een slaapstoornis. De meest bekende slaapstoornissen zijn: insomnie (slapeloosheid, moeite hebben met inslapen en doorslapen, vroeg wakker worden en niet verder kunnen slapen), rusteloze benen (restless legs syndrome: ongecontroleerde, niet te onderdrukken spiersamentrekkingen in benen en/of andere lichaamsdelen) en slaap-waakritmestoornissen (een ontregelde slaap door onregelmatige tijden naar bed gaan en opstaan). Ook slaapwandelen en nachtmerries kunnen de nachtrust danig verstoren. Sommige stoornissen houden verband met teveel slaap in plaats van te weinig, zoals hypersomnia ('s nachts heel lang slapen, overdag slaperig zijn en moeilijk wakker kunnen blijven). Een vorm van hypersomnia is slaapapneu. Hierbij is er sprake van hevig snurken en een tijdelijke ademstilstand van 10 seconden of langer, waardoor iemand niet in een diepe slaap komt, met extreme vermoeidheid en slaperigheid overdag tot gevolg. Ook narcolepsie is een vorm van hypersomnia. Hierbij heeft iemand overdag onbedwingbare, plotselinge slaapaanvallen.

Woelen en piekeren

Zo'n anderhalf miljoen Nederlanders - veelal 50-plussers - lijden aan insomnie (chronische slapeloosheid): ze kunnen moeilijk inslapen, slapen niet of amper door en staan moe op. Marthe Moed (53) herkent dat. "Ooit sliep ik wel goed, maar dat is veranderd. Ik heb een moeilijke tijd achter de rug. Ik raakte overspannen door problemen op mijn werk en had daarnaast de constante zorg voor mijn zieke moeder. Twee stressfactoren die, naast mijn chronische rugklachten, mijn nachtrust behoorlijk hebben beïnvloed. In slaap vallen lukt wel, maar ik word meestal halverwege de nacht wakker en kan dan niet meer inslapen. Ik blijf maar woelen en piekeren. Het gevolg is dat ik overdag niet scherp ben en weinig druk kan verdragen. De behoefte aan rust wordt elke dag groter, terwijl het 's nachts toch niet lukt. Een vicieuze cirkel. Maar ik ben te eigenwijs voor slaappillen. Wel heb ik eens melatonine gebruikt; dat zou een langdurige, gezonde slaap bevorderen. Maar mij helpt het niet. Op een gegeven moment ben ik foefjes gaan bedenken om toch maar in slaap te vallen. Als ik wakker lig, ga ik me focussen op een volledige lichamelijke ontspanning. Ook verplaats ik me in gedachten naar mooie situaties waar ik me goed bij voel, zoals op het strand zijn of uitkijken over het wad. Wat ik ook doe, is dingen tegen mezelf zeggen zoals: vannacht slaap ik goed. Of: dit wordt een goede nacht. Dus mezelf heel bewust het vertrouwen geven dat het wel goed zal komen. Voor mijn rug heb ik een Tempur-oplegmatrasje gekocht en ik probeer me erbij neer te leggen dat ik die pijn nu eenmaal heb. En het werkt. Langzaamaan ben ik iets beter gaan slapen. Als het echt niet wil lukken, neem ik nu nog wel eens een halve paracetamol, dat werkt als een soort slaapmiddel. Maar dat is lang niet altijd meer nodig."

Klaarwakker

Voor Harry (69) en Richtje (66) Wignand is een ongestoorde nachtrust al jaren een utopie. Harry: "Richtje heeft altijd al slecht geslapen, ik sinds ik op m'n zestigste met de VUT ging. Inslapen is geen probleem, ik ben binnen vijf minuten weg, maar ergens tussen twee en drie uur 's nachts zijn we allebei meestal klaarwakker. Geen idee hoe het komt. Vaak gaan we er dan maar uit en drinken samen een kop koffie of thee en lezen wat. Overdag hebben we er geen van beiden echt last van, we zijn niet slaperig of zo. Kennelijk hebben we minder slaap

nodig. De huisarts kan er weinig aan doen. Richtje heeft ooit wel eens slaappillen gekregen, maar gebruikt nu niets meer. We nemen het maar gewoon zoals het is.”

Kader: Slapen, we doen het in fases...

Wist u dat uw slaap in zo'n vier tot zes elkaar opvolgende cycli van vijf fases verloopt? Fase 1 is een kortdurende overgangsfase tussen waken en slapen en duurt enkele minuten. Uw oogbeweging wordt langzaam, uw hersenactiviteit neemt af en u wordt doezelig. U kunt in deze fase het gevoel hebben te 'vallen'. In fase 2 begint de echte slaap, maar die is nog licht. Als u nu wakker wordt gemaakt, heeft u niet het gevoel dat u lang hebt geslapen. Na ongeveer een half uurtje begint fase 3. Dit is een overgangsfase die u in de diepe slaap brengt. Uw ademhaling wordt regelmatig en uw hartritme daalt. In fase 4 slaapt u echt diep. U bent volledig ontspannen en uw hersengolven zijn langzaam en sterk. Deze fase, die voor fysiek herstel zorgt, wordt gevolgd door fase 5, de REM-slaap, waarbij de letters REM staan voor Rapid Eye Movements (snelle oogbewegingen). Deze fase wordt ook wel de droomslaap genoemd. U heeft snelle oogbewegingen, uw ademhaling is onregelmatig en uw hersenactiviteit neemt sterk toe, hoewel uw lichaam nog steeds ontspannen is. In deze fase verwerkt u alles wat u meemaakt op een dag. Als u nu wakker gemaakt zou worden, kunt u zich uw dromen meestal wel herinneren. De REM-slaap duurt in totaal zo'n 15 -20 % van het totaal aantal uren slaap. Na de REM-slaap begint de hele cyclus, die zo'n 90-110 minuten duurt, weer opnieuw, tot aan het ontwaken in de ochtend. In de eerste cycli zijn de diepe slaaphases het langst, daarna worden ze steeds korter en de REM-slaap langer. De eerste periode in de nacht, de kernslaap genoemd, is dan ook de belangrijkste voor een kwalitatief goede nachtrust. De slaap erna heet de restslaap.

Kader: Hoe ouder we worden, hoe minder we slapen

De hoeveelheid uren die we slapen, vermindert naarmate we ouder worden. Baby's slapen zo'n 15 tot 17 uur per etmaal, peuters zo'n 12 tot 14 uur, kleuters 11 tot 13 uur en schoolgaande kinderen 10 tot 11 uur. In de tienerleeftijd verandert de biologische klok. Tieners vallen later in slaap, maar hebben wel zo'n 9 uur slaap nodig. Zo'n 16 % van de volwassenen slaapt minder dan 6 uur per nacht. Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid diepe slaap af en brengen we meer tijd wakker door. De helft van de vrouwen heeft slaapproblemen rond de menopauze. Slaapproblemen komen in het algemeen het meest voor op oudere leeftijd. Ze kunnen ook samenhangen met medicijngebruik en ziekte.

Kader: Slaappillen, het laatste redmiddel?

Slaappillen lijken de oplossing als u wanhopig naar een ongestoorde nachtrust verlangt. Maar al zijn de effecten op korte termijn positief, pas op met het gebruik ervan. Langdurig gebruik van slaappillen als oxazepam en temazepam werkt zeer verslavend. Deze middelen hebben bovendien vele negatieve bijwerkingen. Na het stoppen met deze medicijnen treden er ontwenningsverschijnselen op. Raadpleeg altijd uw huisarts als u het gebruik van slaappillen overweegt.

Last van slapeloosheid? Pas uw slaapgewoonten aan!

- Hanteer een strikte slaaproutine: ga elke dag, ook in het weekend, op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Houd ook met uw maaltijden regelmaat.
- Lukt het niet om niet binnen een redelijke termijn in slaap te vallen, ga dan uit bed. Doe iets wat u ontspant, maar doe geen fel licht aan en ook geen tv of ander beeldscherm. Lees iets of luister naar rustige muziek. Ga pas weer naar bed als u slaperig wordt.
- Sporten houdt je wakker. Sport daarom liever vroeg op de dag dan 's avonds.
- Doe overdag geen dutje.
- Gebruik de slaapkamer alleen als slaapkamer, niet voor andere activiteiten, zoals tv-kijken, bellen of internetten. Zorg dat het er koel en donker is en gebruik eventueel een slaapmasker en oordopjes.
- Ligt u wakker van wat u allemaal nog moet doen morgen? Maak lijstjes, dan hoeft u er niet meer aan te denken.
- Drink geen slaapmutsje voor het slapen gaan. Alcohol maakt uw slaap minder diep en zorgt ervoor dat u vaker wakker wordt.
- Neem een bad of massage voor het slapen gaan of pas ontspanningstechnieken toe, zoals meditatie.
- Stop met roken! Nicotine werkt stimulerend op de hersenen en de behoefte eraan maakt dat u vaker wakker wordt.
- Eet niet teveel voor het slapen gaan, vooral geen zware maaltijden. Het lichaam zal anders druk bezig gaan met de spijsvertering. Vermijd ook cafeïne, zoals in thee, koffie, chocolademelk en cola.
- Houden uw problemen aan? Een psycholoog, gespecialiseerd in slaapproblemen, kan wellicht uitkomst bieden.

Met medewerking van A. Hoekstra, huisarts.