



**De slaap, een vriend
voor het leven**

Onafhankelijke
Ziekenfondsen



DE SLAAP, EEN VRIEND VOOR HET LEVEN

Slapen hoort onlosmakelijk bij het leven. De slaap bestaat uit een opeenvolging van cycli waarvan de opbouw, de duur en de afwisseling evolueren met het ouder worden. Bovendien verschilt de behoefte aan slaap van persoon tot persoon. Dat lijkt evident, maar er zit heel wat meer achter en in de praktijk blijkt slapen voor veel mensen een probleem te zijn.

Twintig procent van de bevolking klaagt over vermoeidheid. De meeste slaapproblemen zoals 's nachts wakker worden, slapeloosheid en nachtmerries zijn van voorbijgaande aard, maar soms houden slaapproblemen langer aan. Te weinig slapen kan een impact hebben op het leven overdag, wat dan weer gevolgen heeft op psychologisch vlak en dat is nefast voor de kwaliteit van de slaap. Een vicieuze cirkel, dus...

Slapen is nochtans een deugd ! Als de verhouding 'slapen - wakker zijn' goed zit, is er over het algemeen geen sprake van slaapproblemen: na een goede nachtrust voelen we ons uitgerust, fit en in staat om de dag goed te beginnen. Vergeet niet dat we in ons mensenleven één derde van onze tijd in bed doorbrengen !

SLAPEN WERKT HELEND

Slapen is levensnoodzakelijk, net als eten en drinken.

De slaap kenmerkt zich door bijzondere fysieke activiteiten en hersenactiviteiten, die het lichaam de mogelijkheid bieden om tot rust komen en zich tezelfdertijd ontwikkelen. De slaap opent ook de deuren naar de droomwereld en is een middel om de spreekwoordelijke batterijen terug op te laden.

Waar is slapen zoal goed voor? Tijdens de slaap komen hormonen vrij voor de groei en de seksuele ontwikkeling, slapen versterkt het immuunsysteem, bevordert de affectieve en intellectuele ontwikkeling, stimuleert het geheugen en het leervermogen, herstelt de spiermassa, enz.

Slapen werkt dus helend. Tenminste... als de slaapcycli elkaar harmonieus opvolgen.



DE SLAAPCYCLI

Zowel bij volwassenen als bij kinderen bestaat de slaap uit een opeenvolging van cycli:

- de slaapcycli herhalen zich meermaals per nacht;
- een slaapcyclus bestaat uit een opeenvolging van verschillende slaapstadia;
- de slaapcycli verschillen van persoon tot persoon: als baby's tussen 3 en 12 maanden oud zijn, vormen zich de belangrijkste kenmerken van hun slaap als volwassene;
- een slaapcyclus duurt gemiddeld 90 minuten.

| | Baby's | Volwassenen |
|---------------------------------|---|--|
| Structuur van een slaapcyclus | Periodes van rustige slaap en actieve slaap wisselen elkaar af. | Periodes van trage slaap en paradoxale slaap wisselen elkaar af. |
| Duur van een slaapcyclus | 50 à 60 minuten | Ongeveer 90 minuten |
| Aantal opeenvolgende slaapcycli | 18 à 20 cycli per 24u | 4 à 6 cycli |

De trage slaap

De trage slaap overheerst gewoonlijk bij het begin van de nacht en maakt ongeveer 75% uit van de totale slaap van volwassenen (tussen 60 en 75 minuten). Bij kinderen is dat slechts 50%. De trage slaap omvat 4 fases en evolueert van zachtjes doezelen tot diep slapen.

- 1e fase = het indommelen. Slaperigheid gaat geleidelijk aan over in een sluimertoestand, waaruit men nog gemakkelijk ontwaakt. Dat wekt soms de indruk dat men helemaal niet geslapen heeft.
- 2e fase = de lichte slaap. Die is diep genoeg om niet van het minste geringste geluidje wakker te schrikken, maar volstaat niet om echt uitgerust wakker te worden.
- 3e fase = de diepe slaap.
- 4e fase = de heel diepe slaap, waaruit men niet gemakkelijk ontwaakt.

Zoals de naam al aangeeft, schakelen de meeste lichaamsfuncties tijdens de trage slaap een paar versnellingen terug. Het gaat onder andere over de ademhaling, het hartritme, de spierspanning en de bloeddruk.

De paradoxale slaap of droomslaap

De helende, paradoxale slaap of droomslaap volgt op de trage slaap en maakt ongeveer 25% uit van de totale slaap van volwassenen. Bij kinderen is dat 50%, maar zodra ze 3 maanden oud zijn, neemt de droomslaap de plaats in van de actieve slaap. Het gaat niet om een continue slaafase, maar om een element dat ritme brengt in de slaap. De tijd die verloopt tussen twee cycli schommelt rond 90 minuten, maar wordt langer naarmate de nachtrust vordert. Als je in de vroege uurtjes wakker wordt, is de kans groot dat je droom je nog levendig voor ogen staat.

De paradoxale slaap kenmerkt zich door een versneld en onregelmatig hartritme en een versnelde en onregelmatige bloeddruk en ademhaling, een aanzienlijk lagere spierspanning en snelle oogbewegingen. Dat laatste verschijnsel staat ook wel bekend als de REM-slaap (rapid eye movements).

Een ander kenmerk van de paradoxale slaap zijn de dromen. De droom is een virtuele wereld waarin beelden, gevoelsmatige indrukken, auditieve fragmenten, enz. zich met elkaar vervlechten. Kinderen jonger dan 5 jaar zijn veeleer buitenstaanders in hun eigen dromen, ze kijken met andere woorden naar statische beelden van een dier bijvoorbeeld. Bij volwassenen, daarentegen, zijn dromen gevuld met eigen ervaringen en indrukken. In een droom ontstaan echter nieuwe situaties, zonder dat de dromer aan enig gevaar wordt blootgesteld. Daardoor lijken dromen vaak echt en door hun intensiteit vergen ze heel wat energie.

Tijdens de paradoxale slaap draaien de hersenen op volle toeren, net als in wakkere toestand. Vandaar ook de benaming 'paradoxale slaap'.

De intermediaire slaap

De intermediaire slaap duurt amper een paar minuten. In dat korte tijdsbestek zijn er twee mogelijkheden:

- ofwel word je eventjes wakker, om meteen daarna een nieuwe slaacyclus aan te vatten;
- ofwel word je helemaal wakker, omdat je aan het einde van je nachtrust bent gekomen.

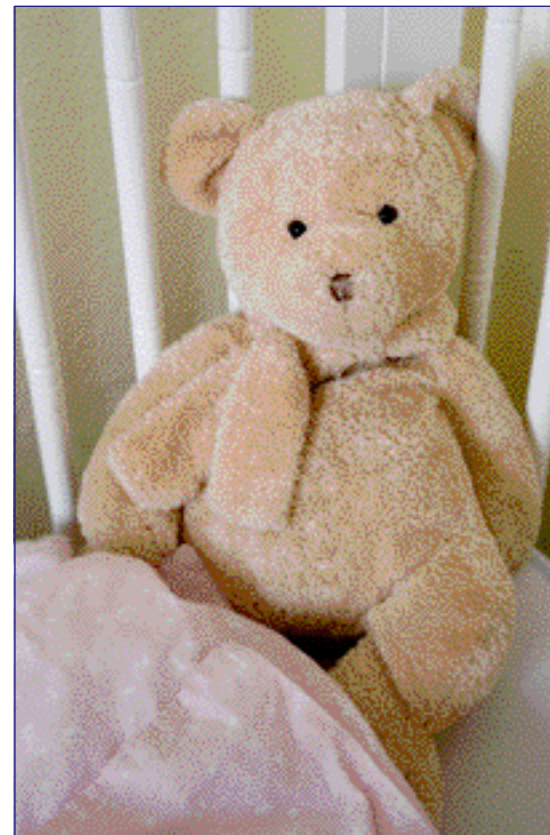
VEEL OF WEINIG SLAAP NODIG ?

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon en is ook leeftijdsafhankelijk. Er bestaan wel degelijk gemiddelden voor het nodige aantal uren slaap op een bepaalde leeftijd, maar absolute regels zijn er niet. Sommigen hebben veel slaap nodig en anderen minder, net zoals sommigen van nature vroege vogels zijn, terwijl anderen pas opleven als de avond valt.

Als je je overdag niet slaperig of moe voelt, dan heb je voldoende geslapen.

Kinderen

Kinderen zijn nog niet volgroeid en hebben dus meer uren slaap nodig dan volwassenen.



Pasgeboren baby's slapen gemiddeld 16,5 uur per etmaal en worden ongeveer elke 4 uur wakker, zowel overdag als 's nachts.

Als ze 1 à 3 maanden oud zijn, slapen ze overdag (8,5u) en 's nachts (7u) ongeveer evenveel.

Als ze 3 à 6 maanden oud zijn, slapen ze iets minder overdag (6u) en iets meer 's nachts (9u). Ze slapen dan dieper en regelmatiger en worden minder vaak wakker 's nachts. De uurtjes slaap overdag zijn gespreid over 3 of 4 dutjes, meestal 's ochtends, kort na de middag en in de vooravond.

Als ze tussen 6 maanden en 1 jaar oud zijn, slapen kinderen minder lang (14u) en de ononderbroken nachtrust wordt langer (\pm 6u).

Bij kinderen tussen 1 en 4 jaar zal de totale slaaptijd geleidelijk aan afnemen, tot \pm 12 uur. De duur van de nachtrust verandert niet (9 à 10u), maar de slaap wordt minder vaak onderbroken. Ook de dutjes overdag verdwijnen stilaan, tussen de leeftijd van 3 en 6-7 jaar.

Bij kinderen van 4 jaar oud vertoont de slaap dezelfde kenmerken als bij volwassenen. Om na te gaan hoe groot de behoefte aan slaap is bij een kind, moet men uitgaan van het aantal uren slaap in het weekend of tijdens de vakantie.

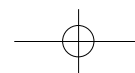
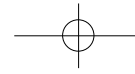
Volwassenen

Volwassenen slapen gemiddeld 7 à 8 uur per nacht. Sommigen hebben amper 5 à 6 uur slaap nodig om weer fit en monter voor de dag te komen, terwijl anderen pas echt uitgerust zijn na 9 à 10 uur slaap. Vrouwen hebben over het algemeen meer slaap nodig dan mannen.

Ouderen

Mensen op leeftijd zijn meestal gevoeliger voor externe impulsen en slapen dus lichter dan toen ze jong waren. Medicatie, chronische ziektes en incontinentie kunnen de nachtrust meermaals verstoren.

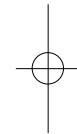
Kwantiteit en kwaliteit gaan hand in hand...



SLAAP VAN TOPKWALITEIT !

Een kwaliteitsvolle slaap betekent niet voor iedereen hetzelfde. Er zijn verschillende factoren die een rol spelen.

- Ben je een kleine, gemiddelde of grote slaper? De behoefte aan slaap, de duur van de slaapcyclus en andere kenmerken van de slaap zijn genetisch bepaald en zeker niet voor iedereen gelijk. De verschillen kunnen oplopen tot meerdere uren!
- De hersenen beschikken over een biologische klok die het slaap-waakritme regelt. Aan dat natuurlijke ritme sleutelen omdat het je beter uitkomt, is meestal geen goed idee. Wie bijvoorbeeld behoefte heeft aan 10 uur slaap per nacht, moet niet proberen om dat af te bouwen tot 6 uur. En wie altijd vroeg uit de veren is, zal weinig plezier beleven aan lekker uitslapen.
- De behoefte aan slaap hangt ook af van wat je overdag doet. Wie zware fysieke inspanningen levert, zal meer tijd nodig hebben om te recupereren dan iemand die urenlang in een luie stoel naar televisie heeft gekeken.
- Vermoeidheid speelt uiteraard ook een rol. Bij geaccumuleerde vermoeidheid groeit de behoefte aan slaap.
- Slaapstoornissen kunnen de harmonie van je nachtrust danig in de war sturen.



UNA SIESTA, POR FAVOR ?

Kinderen jonger dan 6 jaar hebben absoluut nood aan een middagslaapje. Dat is voor hen geen luxe, maar een echt onderdeel van hun totale slaapduur. Voor volwassenen is een siësta een prima middel om een slaapttekort in te halen (bv. als je een slechte nacht achter de rug hebt, als je onregelmatige werkuren hebt, tijdens vakantieperiodes, enz.).

Gouden regels voor een goede siësta:

- slaap niet meer dan 15 à 20 minuten. Op die manier vermijd je de fase van de diepe slaap en komt je nachtrust niet in gevaar. Zet de wekker;
- je hoeft niet noodzakelijk in bed te gaan liggen. Het belangrijkste is om ergens een rustig plaatsje te vinden;
- het middagslaapje heeft zijn naam niet gestolen: rust bij voorkeur uit tussen 13u en 15u, wanneer de aandacht verslapt;
- regelmaat is ook belangrijk. Een siësta per dag, telkens op hetzelfde uur.

Opgelet: wie 's avonds moeilijk inslaapt, doet beter geen middagdutje.



EEN BEWOGEN NACHT

Je nachtrust of die van de kinderen kan soms verstoord raken door interne of externe factoren, zoals:

- fysieke factoren: pijn, een astma-aanval, een breuk, enz.;
- psychische factoren: stress, angst, depressie, enz.;
- omgevingsfactoren: warmte, lawaai, te veel gegeten of gedronken, laat gesport, jet lag, examens, enz.;
- sommige geneesmiddelen.

De meest voorkomende slaapstoornissen hebben te maken met:

- slaapttekort, 's nachts wakker worden of lange tijd wakker liggen in bed;
- vermoeidheid en slaperigheid overdag;
- op een ongunstig moment gaan slapen (bv. telkens heel laat 's avonds);
- nachtmerries, angstaanvallen, slaapwandelen, slapeloosheid, enz.

Als het probleem van voorbijgaande aard is, probeer dan de oorzaak te achterhalen. Als je regelmatig last van hebt van slaapstoornissen, kunnen je activiteiten overdag eronder lijden: slechtere prestaties, concentratiemoeilijkheden, agressiviteit, geheugenstoornissen, hoofdpijn, lusteloosheid, schoolachterstand, enz.

Elke slaapstoornis kan erop wijzen dat er ergens iets schort. Wacht niet te lang alvorens een arts te raadplegen en begin zeker niet op eigen houtje geneesmiddelen te nemen!

Nachtmerries bij kinderen

Nachtmerries zijn dromen die het kind zodanig schrik aanjagen dat het wakker wordt. Ze duiken meestal op aan het eind van de slaap, voornamelijk bij kinderen tussen 4 en 7 jaar. Kinderen die een nachtmerrie hebben gehad, zullen niet opnieuw inslapen vóór ze gerustgesteld zijn. Luister dan naar wat ze vertellen, loop even samen door de kamer om te tonen dat ze nergens bang voor hoeven te zijn en verzeker ze dat je in de buurt bent. Bij het ontwaken zal het kind zich de nachtmerrie herinneren en dan kan het nuttig zijn om er even over te praten, om uit te vissen waar het kind bang voor is.

Verhalen, indrukwekkende of beangstigende televisiebeelden en koorts kunnen nachtmerries veroorzaken.

Nachtelijke angstaanvallen bij kinderen

Angstaanvallen komen vooral voor bij kinderen tussen 3 en 5 jaar en verdwijnen rond de leeftijd van 10 jaar. Ze verschillen van kind tot kind en manifesteren zich meestal een paar uur na het inslapen. Het kind zit dan rechtop in bed, schreeuwend en met de ogen wijd open. Het ademt snel en lijkt verward en angstig. Het merkt niet dat je de kamer binnenkomt en het reageert niet als je het probeert te kalmeren. Na een poosje zal het kind spontaan terug inslapen, zonder zich iets van het gebeurde te herinneren.

Wat kan je doen? Probeer het kind niet wakker te maken, maar wacht tot het weer inslaapt en zorg ervoor dat het zich niet pijn kan doen (bv. als het rechtop staat in bed).

Slaapwandelen bij kinderen

Het slaapwandelen begint 1 tot 3 uur na het inslapen en duurt een paar minuten. Het is geen ongewoon verschijnsel. De ogen staan wijdopen, maar het kind is dan niet echt wakker. Kenmerkend zijn de onhandigheid, de ongecoördineerde bewegingen en het gebrek aan ruimtelijke oriëntering. Probeer het kind niet wakker te maken, maar waak wel over de veiligheid: gevaarlijke voorwerpen kan je beter ergens veilig opbergen en het is ook geen slecht idee om de ramen te blokkeren. Vraag rustig, maar op strenge toon om terug naar bed te gaan.

Als het slaapwandelen 2 à 3 keer per week gebeurt, raadpleeg dan een arts.

Slapeloosheid

Slapeloosheid is te herkennen aan een reeks symptomen die tezelfdertijd of beurtelings kunnen voorkomen:

- moeilijk inslapen;
- meermaals per nacht angstig of gespannen wakker worden en dan moeilijk terug inslapen;
- te vroeg wakker worden;
- de slaap werkt niet helend en na één of meer slechte nachten houdt de vermoeidheid ook overdag aan.

Angst ligt vaak aan de basis van slapeloosheid. Bij gebrek aan behandeling, kan occasionele slapeloosheid al gauw evolueren naar een chronische slapeloosheid die soms weken of jaren aansleept. Het probleem is dus niet zo onschuldig en banaal als het lijkt.



Snurken

Het snurken begint als de doorstroming in de luchtwegen gestremd raakt (door een vernauwing achter in de keel) en de weefsels beginnen te vibreren.

De vernauwing kan te wijten zijn aan:

- een tijdelijk gezondheidsprobleem zoals een verstopte neus, gezwollen amandelen, enz.;
- het gebruik van slaappillen of overmatig drankgebruik, waardoor de spieren in de keel verslappen;
- op de rug slapen;
- overgewicht.

Snurken is dus geen synoniem voor een goede nachtrust: het lawaai is hinderlijk en vervelend voor de partner, maar kan op termijn ook een reëel gezondheidsrisico inhouden voor de snurker zelf.

Slaapapnee (wanneer de ademhaling stopt)

Er is sprake van apnee als de longen gedurende minstens 10 seconden geen lucht krijgen. Tijdens de slaap verslappen de spieren achter in de keel soms zodanig dat de keelholte afgesloten raakt. Apnee komt ook voor bij kinderen. Teken die daarop wijzen zijn een zware ademhaling, terugkerende oorontstekingen, ochtendhoofdpijn, enz.

Op lange termijn kan de gebrekkige zuurstoftoevoer leiden tot hartproblemen en een te hoge bloeddruk.

Tandengeknars

Boven- en ondertanden komen normaal gezien niet met elkaar in contact, tenzij bij het kauwen of het slikken. Tandengeknars is een onbewuste gewoonte of een tic, waarbij de tanden hoorbaar over elkaar schuren. Sommigen doen het overdag, anderen tijdens de slaap. Het tandengeknars begint meestal in de kindertijd en verdwijnt in de tienerjaren. De grote druk die wordt uitgeoefend op de kaakbotten veroorzaakt niet alleen lawaai, maar ook spierpijn en slijtage van de tanden. Wie tandengeknars heeft, wordt over het algemeen vermoeid wakker. Tandengeknars kan een uiting zijn van psychische problemen (bv. stress, angst).

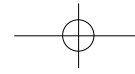
Narcolepsie

Narcolepsie is een ziekte waarbij de patiënt meermaals per dag ten prooi valt aan een plotselinge en onweerstaanbare neiging om te slapen, ongeacht het aantal uren nachtrust. Narcolepsie komt voor in alle leeftijdscategorieën, maar de eerste symptomen duiken meestal op in de tienerjaren. De oorzaak van de ziekte blijft voorlopig een raadsel, maar wellicht zitten de genen er voor iets tussen. Er is in elk geval niets dat wijst op een psychologische oorzaak.

Het chronische vermoeidheidssyndroom (CVS)

CVS is eigenlijk een verzameling van symptomen (vermoeidheid, uitputting) waarvoor tot nog toe geen sluitende verklaring is gevonden. De vermoeidheid slaapt meer dan 6 maanden aan en verdwijnt niet door te rusten. Bovendien gaat de vermoeidheid meestal gepaard met spierpijn, hoofdpijn, concentratiestoornissen, enz.

CVS is absoluut niet te vergelijken met vermoeidheid na een zware inspanning. Het is een ziekte die men niet zomaar als een verzuim kan afdoen.

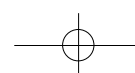
**OP BEIDE OREN SLAPEN**

Als je vier opeenvolgende weken met slaapstoornissen kampt, kan je maar beter een arts raadplegen. Die zal je indien nodig doorverwijzen naar een slaapcentrum, waar je slaappatroon onder de loep wordt genomen door diverse experts.

Komaf maken met slaapstoornissen, of ze nu chronisch zijn of tijdelijk, is vooral een kwestie van luisteren naar je lichaam, leren ontspannen, negatieve ideeën (bv. slapen is tijdverlies) in de kiem smoren en je levensstijl aanpassen. De kwaliteit van je nachtrust kan er dan alleen maar op vooruitgaan.

Een paar tips:

- een comfortabele, gezonde slaapkamer is een must: een degelijk bed (bodem, matras, hoofdkussens, donsdeken, spreij, enz.), voldoende verluchting (bv. 's ochtends, terwijl je je klaarmaakt in de badkamer), goed geïsoleerd (licht, lawaai), een temperatuur van maximaal 18°C, enz. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen en niet om televisie te kijken, bijvoorbeeld. Wis je overigens dat matrassen na 10 jaar aan vervanging toe zijn?;
- let op tekenen van slaperigheid, zowel bij jezelf als bij je kinderen: geeuwen, knikbollen, prikkende ogen, zich uitrekken... Het lichaam vertelt op die manier dat het tijd is om te gaan slapen. Als je de tekenen negeert en pas later gaat slapen, dan mis je wellicht een slaapcyclus (laat op de avond is het ook moeilijker om in te slapen);



- sta op en ga slapen op vaste uren. Op die manier raakt je biologische klok niet ontregeld. Vaste uren zijn heel erg belangrijk voor kinderen. Tussen de leeftijd van 6 jaar en het begin van de tienertijd, verschuift het slapengaan van 20u naar ±22u;
- respecteer het slaapritueel, zodat kinderen met een veilig gevoel kunnen gaan slapen. Ga samen naar de kamer, lees een verhaaltje voor, laat de deur eventueel op een kiertje staan, enz. Maak de kinderen duidelijk dat ze niet voortdurend bij mama en/of papa in bed kunnen en dat ze alleen moeten leren slapen;
- hou rekening met je bioritme en met dat van je kind. Als je een grote slaper bent, is het nutteloos om daartegen te vechten;
- vermijd uitgebreide, zware of sterk gekruide maaltijden kort vóór het slapengaan. Om te vermijden dat het lichaam in rust nog actief blijft (spijsvertering), is het beter om 2u vóór het slapengaan niets meer te eten;
- alcohol en cafeïnerijke dranken (thee, koffie, cola) hinderen de slaap;
- tabak is nefast voor de slaap;
- vermijd intensieve fysieke inspanningen in de vier uur vóór het slapengaan. Ze stimuleren het lichaam, zodat het niet meteen tot rust kan komen. Een half uurtje beweging per dag werkt ontspannend en verbetert de slaapkwaliteit;



- zet de wekker zo neer dat je het uur niet kunt zien als je toevallig midden in de nacht wakker wordt;
- hou het rustig, 's avonds. Videospelletjes en gewelddadige televisiebeelden werken opzwepend;
- maak eventuele dutjes overdag niet te lang om je nachtrust niet in gevaar te brengen;
- als je geneesmiddelen neemt, respecteer dan de voorgeschreven dosis;
- probeer je zorgen aan de kant te zetten als je gaat slapen. Denk aan iets aangenaams, adem rustig in en uit, lees een paar minuutjes of knuffel een beetje.

Kan je de slaap niet vatten? Of is het moeilijk om terug in te slapen, nadat je 's nachts wakker bent geworden? In afwachting van het zandmannetje kan je misschien even opstaan en naar een andere kamer gaan om te ontspannen en je zinnen te verzetten.

NUTTIGE ADRESSEN

- > Raadpleeg een arts als je 4 opeenvolgende weken kampt met slaapstoornissen. Hij kan je eventueel doorverwijzen:
- naar een slaapcentrum;
 - naar een expertisecentrum voor CVS.

Websites

www.kindengezin.be
www.slaap-apneu.be

Deze brochure is een uitgave van
de dienst Gezondheids promotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Imagebank - Thierry Monasse

(c) Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, maart 2006



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huilbrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/03 - GVO 067

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

