

Ik wil beter slapen, hoe kan de huisarts mij helpen?

Dr. Ingrid Vande Castele
Doktersdorp
Bonheiden



1/3 de leven = slapend

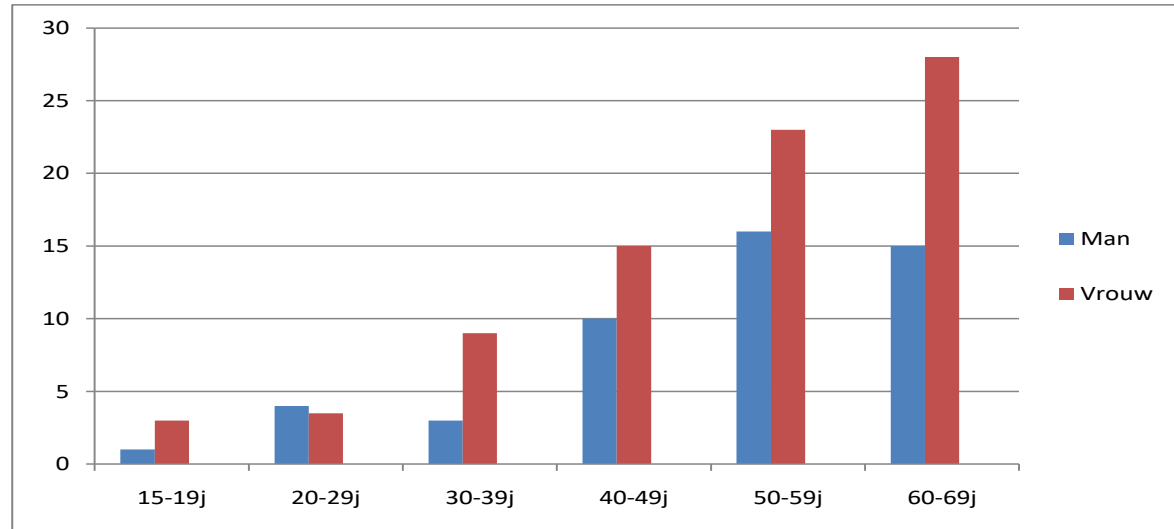
- Slaapproblemen heel frequente klacht in de praktijk
- Niet altijd aanmeldingsklacht
- Heel belangrijk om oorzaak op te sporen
- Niet medicamenteuze benadering !



Beïnvloedende factoren

-Geslacht : meer vrouwen

-Leeftijd



-Persoonlijkheid: stress, angst, depressie

Vormen Slapeloosheid



- Transiente insomnia: 2-3 dagen
- Korte termijn insomnia: 3dagen-3weken
- Chronische insomnia: + 3 weken

Vormen slapeloosheid

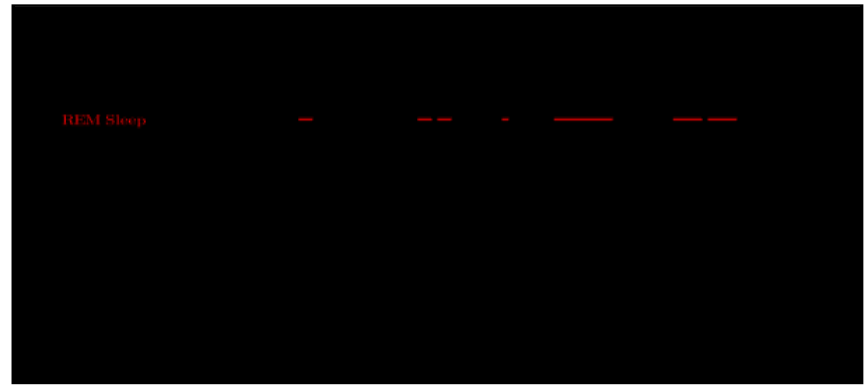
- Inslaapproblemen
- Doorslaapproblemen
- Vroegtijdig ontwaken
- Slechte slaapkwaliteit
- Pseudo insomnia



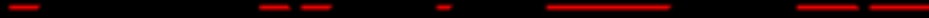
Slaapfasen

- Non-REM slaap
 - Inslaapperiode of indommelen
 - Lichte slaap
 - Diepe slaap (fysiek herstel)
- REM slaap (verwerking)

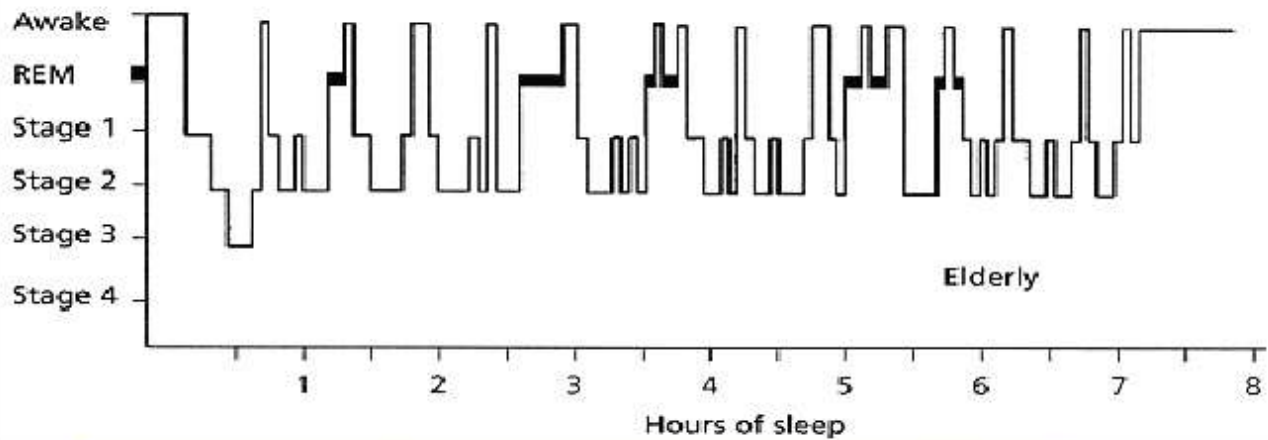
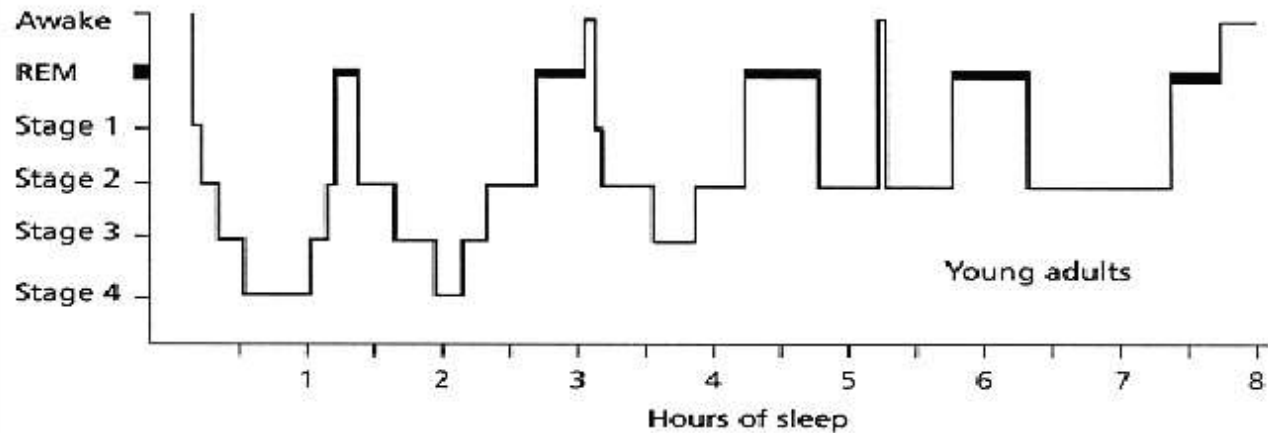
om 90' 4 à 5 x/nacht



REM Sleep



REM om de 90 minuten



Comparison of sleep cycles in young and elderly

NEJM, 1974

Positieve effecten van slaap

- Lichamelijk herstel
- Boost voor je brein : geheugen, concentratie, flexibel denken
- Invloed op emoties
- Invloed op immuniteit
- Invloed op metabole factoren

Storende factoren

- Slechte slaaphygiene
- Omgevingsfactoren : geluidsoverlast, shiftwork, jetlag
- Fysieke problemen : pijn
- ! Psychisch : zorgen, emotionele crisis, angst, depressie
destructieve gedachten, perfectionisme
(geconditioneerde slapeloosheid)



Aandachtspunten consultatie

Voorgeschiedenis

Anamnese : navraag medicatie

Slaaphygiene

- sociale media s'avonds!

- lichaamsbeweging en ontspanning

- koffie-alcohol-cola-chocolade-roken

- niet te laat eten –drinken

Slaapritueel



Medicatie

- Vroeger : te veel slaapmedicatie
- België koploper voorschriften BDZ en hypnotica
- Nadeel: minder diepe slaap, meer lichte slaap,
minder REM
afhankelijkheid na 2 weken
veel neveneffecten
bij stopzetting verhoogde slapeloosheid



Cognitieve gedragstherapie

- Slaaprestrictietherapie: adhv slaapdagboek
- aantal uren bed beperken tot aantal uren effectief slapen
- Focus: bijsturen van dysfunctionele gedachten
- Relaxatietherapie
- Doel: slaapmedicatie afbouwen (succesvol 80%)

Schaapjes tellen zinvol ?



Stromende waterval?



Dank voor uw aandacht !

