

## Slaap

U staat er wellicht niet bij stil, maar u bent gedurende ongeveer 30 procent van uw leven aan het slapen. Slaap is zo'n normale bezigheid dat we er pas over na gaan denken als we er problemen mee hebben.

Tekst: Milangela Plate

**I**n tegenstelling tot wat u zou vermoeden, is slapen een actief proces, dat in fasen verloopt:

Fase 1 is de periode van inslapen. Geleidelijk worden we ons minder bewust van de omgeving. Onze spieren ontspannen zich, waardoor we bijvoorbeeld gaan knikkebollen als we zittend in slaap vallen.

Na het inslapen volgen de fasen 2 en 3, waarin we steeds dieper in slaap raken. U kunt nog reageren op uitwendige of inwendige prikkels (bijvoorbeeld straatgeluiden, een klop op de deur of

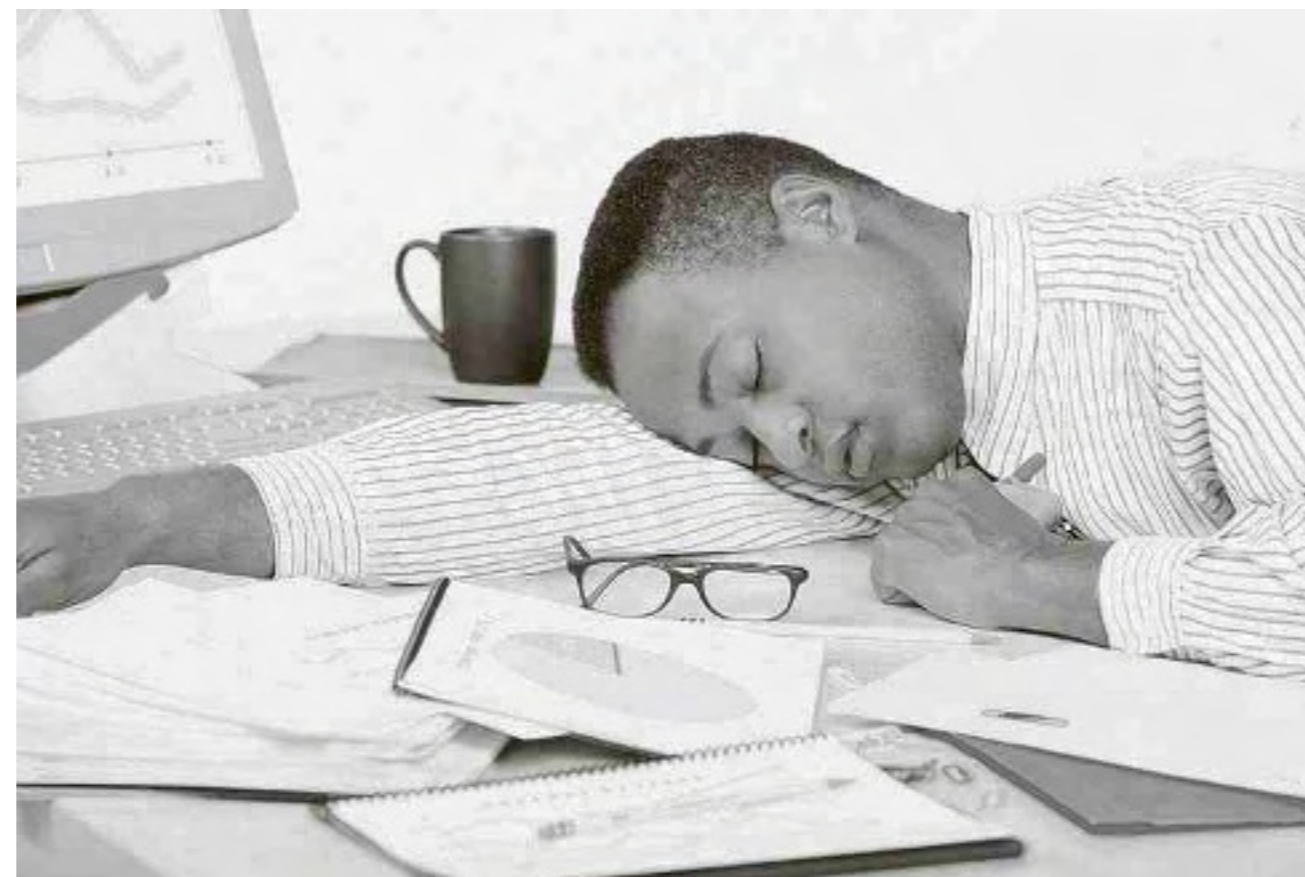
een hongergevoel). Wanneer u in deze fase wordt gewekt, kunt u de indruk hebben nog niet te hebben geslapen. Fasen 2 en 3 duren ongeveer 30 à 45 minuten.

Fase 4 is de periode van diepe slaap (ongeveer 20 minuten). Uw ademhaling verloopt heel regelmatig, uw hartritme daalt en uw spieren zijn totaal ontspannen. Er dringen nauwelijks nog prikkels van buitenaf tot ons door. Tijdens diepe slaap is de kans dat u spontaan ontwaakt het kleinst. Ook bent u in deze fase het moeilijkst te wakken. Wanneer u toch wordt gewekt, bent u enige tijd gedesoriënteerd (ook wel slaapdronken genoemd). Na de diepe slaap begint een hele andere type slaap: de REM-slaap.

### Actief

Tijdens de REM-slaap worden onze hersenen behoorlijk actief. REM staat voor Rapid Eye Movement. Tijdens deze fase schieten onze ogen namelijk heen en weer achter onze gesloten oogleden. U bent op dit moment gemakkelijk te wakken. Hoewel men in alle fasen kan dromen, is een droom het meest levendig tijdens de REM-slaap. De REM-slaap duurt ongeveer 10 minuten. Na de REM-slaap worden we meestal kort wakker, vaak zonder ons hiervan bewust te zijn. Vervolgens beginnen we weer bij fase 1 van de slaap. Deze hele cyclus van lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap, doorlopen we ongeveer vijf keer per nacht.

De fase van de diepe slaap lijkt de meest belangrijke te zijn. Ons



lichaam benut deze fase van rust om schade te herstellen die overdag is ontstaan: dode en beschadigde (hersen)cellen worden opgeruimd en daar waar mogelijk hersteld. We zouden kunnen zeggen dat onze hersenen 's nachts een 'update' krijgen, net zoals computers dat soms ook nodig hebben om vervolgens weer efficiënt te kunnen werken.

### Hoeveel slaap heb ik nodig?

De meest adequate hoeveelheid slaap per nacht is voor iedereen verschillend. Er zijn mensen die pas fit wakker worden, nadat ze de klok hebben rondgeslapen (langslapers) en er zijn mensen die aan twee à vier uur slaap per nacht genoeg hebben (kortsappers). Mogelijk slapen kortsappers efficiënter, dat wil zeggen hun cyclus van slaap bestaat uit een groter gedeelte diepe slaap en minder lichte en REM-slaap.

### Slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen optreden in alle fasen van slaap. De meest voorkomende problemen zijn: moeilijk in slaap kunnen komen, 's nachts wakker worden en 's ochtends te vroeg wakker worden.

Meestal verdwijnen slaapproblemen na een paar dagen spontaan als de aanleiding is verdwenen of vergeten, en hoeft men zich daarover geen zorgen te maken.

Bij het ouder worden slaapt men vaak minder en minder diep, waardoor men vaker 's nachts wakker wordt. Ook onder volwassenen zijn slaapproblemen niet ongewoon. Het blijkt dat ongeveer één op de drie mensen weleens te kampen heeft met slaapproblemen.

Men spreekt pas van slapeloosheid wanneer iemand zonder

duidelijke reden dagenlang (meer dan drie weken) moeite heeft om in slaap te raken of 's nachts geregeld wakker wordt, én wanneer dit ook overdag zijn weerslag heeft (men voelt zich moe en geprikkeld, concentratieproblemen, eventueel hoofdpijn, enz.).

Slapeloosheid is geen ziekte, maar kan een symptoom zijn van een onderliggend probleem. Sommige ziekten, zoals bijvoorbeeld diabetes, astma of andere ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen en reuma, kunnen bijvoorbeeld gepaard gaan met slapeloosheid. Soms kan slapeloosheid ook wijzen op een psychisch probleem, zoals bijvoorbeeld een depressie of angst. In al die gevallen heeft het uiteraard weinig zin om het slaapprobleem op zich aan te pakken, maar moet de onderliggende

oorzaak worden behandeld.

Niet altijd komt de oorzaak van slaapproblemen aan het licht. Bij aanhoudende slaapproblemen doet u er goed aan uw huisarts en/of een psycholoog te raadplegen. Soms kunnen algemene 'slaaphygiënische' adviezen de klachten al verhelpen. In andere gevallen is een specifiek op de slaapperichte gedragstherapie de aangewezen behandelwijze, terwijl in weer andere gevallen het gebruik van slaapmedicatie een (tijdelijke) oplossing kan bieden.

### Tips

- Dagelijkse lichaamsbeweging in de ochtend of vroege namiddag (niet in de late namiddag) verbetert de slaap.
- Laat op de avond te vet of te zoet eten kan de slaap verstoren, omdat het lichaam dan 's nachts veel energie aan de spijsvertering zal besteden. Een lichte snack vóór het slapen gaan kan de slaap bevorderen.
- Drink laat op de avond geen koffie, cola of energiedrankjes.
- Licht u na 15 à 30 minuten nog steeds wakker in bed, dan kunt u het beste opstaan en naar een andere ruimte gaan. Houd in deze ruimte de lichten gedimd en doe iets rustigs, zoals ontspanningsoefeningen, lezen of muziek luisteren.
- Licht u regelmatig te piekeren in bed, las dan een pieker(half) uurtje in voordat u gaat slapen. Tijdens dit half uurtje schrijft u al datgene op dat in uw hoofd omgaat. U haalt op deze manier de zorgen uit uw hoofd en zet ze op papier.



Milangela Plate is psycholoog/gerontoloog met veel ervaring op het gebied van counseling, diagnostiek en training voor volwassenen en 60-plussers. E-mail: milangela.plate@takecare.an