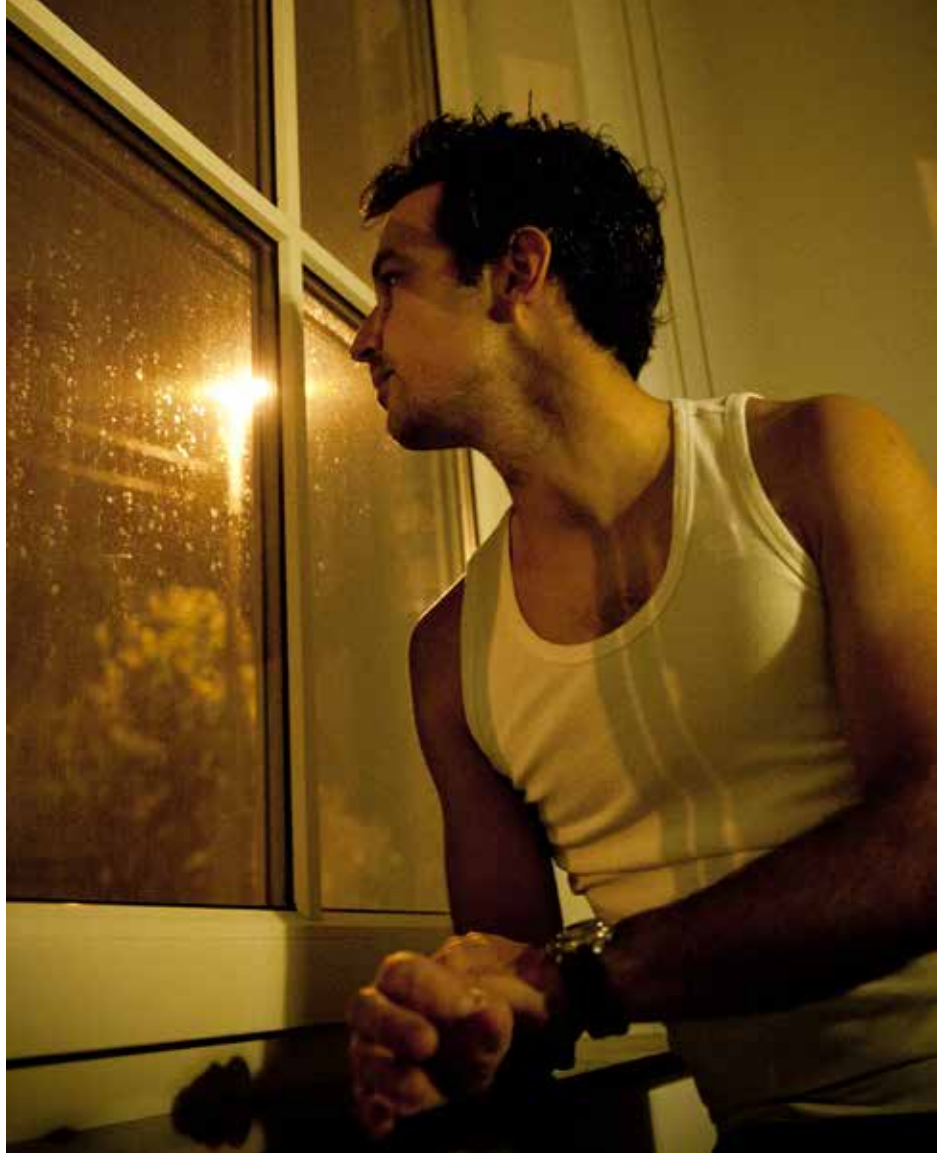


De nacht vordert langzaam.  
Slapen lukt niet en de  
radiowekker start je aan.  
Insomnia of slapeloosheid  
komt vaker voor dan je  
denkt. Een intensieve  
slaaptraining kan een  
oplossing zijn.

SLAAPLABO

Isabelle Roosaert



# “Ik ben zo moe, maar kan niet slapen”

Insomnia betekent dat je moeilijkheden hebt met inslapen of doorslapen, of dat je te vroeg wakker wordt. Het is een veel voorkomend probleem, vertelt Annelore Roose, psychologe in het slaaplabo van UZ Leuven.

“Zo’n tien procent van de mensen heeft last van chronische slapeloosheid.”

Iedereen kan door omstandigheden te maken krijgen met slapeloosheid. Een samenspel van drie factoren kan ervoor zorgen dat die problemen chronisch worden. Ten eerste zijn bepaalde mensen vatbaarder voor slapeloosheid dan andere.

“Persoonlijkheidsfactoren kunnen een rol spelen”, legt Annelore Roose uit. “Mensen die erg plichtsbewust of

perfectionistisch zijn of die een grote nood aan controle hebben zijn meestal kwetsbaarder, net zoals mensen die van nature al een lichtere slaap hebben.”

## Slaapmutsjes

Meestal is er ook een uitlokkende factor: de komst van een baby in het gezin, problemen op het werk, een ziekte, een chemobehandeling waardoor je last hebt van misselijkheid ... “Meestal kunnen mensen die tijdelijke slaapproblemen wel plaatsen”, legt Annelore Roose uit. “Is de moeilijke periode voorbij, dan vinden een aantal mensen hun normale slaapritme terug. Bij andere mensen is dat niet het geval. Zo hoorde ik een moe-

der vertellen dat haar slaapproblemen begonnen bij de geboorte van haar kind, maar dat was intussen al 35 jaar geleden.”

Dat een tijdelijk slaapprobleem chronisch kan worden heeft te maken met de derde factor: de wijze waarop we met onze slapeloosheid omgaan. Mensen gaan op zoek naar strategieën om toch te kunnen slapen of om hun gebrek aan slaap te compenseren. Lezen of televisiekijken in bed, langer uitslapen om de gemiste slaap in te halen, een ‘slaapmutsje’ drinken, slaapmedicatie gebruiken ... Die strategieën kunnen tijdelijk soelaas brengen, maar op termijn kunnen ze juist voor chronische slaapproblemen zorgen.

## Slaapgewoontes

Een slaaptraining kan dan voor beterschap zorgen. "Tijdens zo'n training leer je opnieuw anders naar slaap kijken. De slaaptraining focust niet zozeer op de hoeveelheid slaap, maar op de kwaliteit ervan. Het gaat erom je bed zo efficiënt mogelijk te gebruiken. Daarom werken we in de eerste plaats aan de slaapgewoontes die het slaapprobleem in stand houden. Wie wil kan ook werken aan de afbouw van slaapmedicatie."

## "Mensen zoeken strategieën om toch te kunnen slapen, maar die maken het probleem vaak erger"

"Een normaal slaappatroon bestaat uit vier tot vijf slaapcycli", legt Annelore Roose uit. "Slaap dient om ons lichaam te laten herstellen, onze energie aan te vullen, ons weerbaarder te maken tegen ziektes. Dat gebeurt vooral tijdens de diepe slaap, die zo'n twintig procent van onze nachtrust uitmaakt. De droomslap zorgt dan weer voor het geestelijke herstel en het emotionele evenwicht en speelt een rol in geheugenprocessen. Ernstige slapeloosheid voel je overdag: je bent moe, je kunt je minder goed concentreren, je krijgt geheugenproblemen ..."

## Zeswekenprogramma

UZ Leuven biedt een slaaptraining in groep aan, maar wie wil kan ook een individuele training krijgen. Voorafgaand is er een intakegesprek. Daarin wordt onder andere nagegaan of er geen andere oorzaken aan de basis liggen van het slaapprobleem, zoals bijvoorbeeld slaapapneu. Dat betekent dat je tijdens je slaap periodes van ademstilstand krijgt. Ook wordt bekeken of het slaapprobleem niet te wijten is aan een acuut probleem zoals ziekte en stress. In dat geval is het vaak beter te wachten tot de acute fase voorbij is. De training zelf loopt over zes sessies gedurende evenveel weken. Annelore Roose: "In eerste instantie geven we vooral uitleg over gezonde slaap en hoe slaapproblemen ontstaan en in stand gehouden worden. We vragen de deelnemers ook om tijdens de slaaptraining te noteren hoe ze geslapen hebben. Daarnaast geven

we concrete tips en technieken die kunnen helpen om de slaapkwaliteit te verbeteren. Na je werk rust inplanen bijvoorbeeld, of voldoende tijd nemen om je dag af te bouwen voor je gaat slapen."

## Relaxatie

"Deelnemers kunnen die technieken thuis uitproberen, de week erna bespreken we hoe dat is geweest. Verder staan we stil bij gedachten die spanningsverhogend werken. Als je in bed ligt te denken: 'Oei, ik kan weer

niet slapen, ik ga morgen een wrak zijn', is dat net niet bevorderlijk voor je slaap. Wij leren die gedachten wat te relativiseren. We oefenen ook relaxatietechnieken en hoe je met piekeren kunt omgaan. Ten slotte kijken we hoe je kan vermijden dat je weer in verkeerde gewoontes hervalt."

Ben je na deze zes weken van je slaapproblemen af? Annelore Roose: "Natuurlijk zul je niet plots een goede slaper worden. Maar wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat bij tachtig procent van de deelnemers



Annelore Roose: "Slaap dient om ons lichaam te laten herstellen en ons weerbaarder te maken tegen ziektes".

de slaapproblemen aanzienlijk verminderen. Ook op lange termijn."

## Meer info?

De slaaptraining wordt gegeven in groepen van maximaal acht personen. Er is een wekelijkse sessie. De training kost 25 euro per sessie. Je kunt je aanmelden voor de training op het secretariaat van het slaaplabo, tel. 016 34 25 22. ▶



## Drie tips voor een betere nachtrust

### 1. Zorg voor voldoende slaapdruk

Overdag slapen, te lang slapen of uitslapen om een slechte nachtrust in te halen kunnen ervoor zorgen dat je niet voldoende slaapdruk opbouwt. Sta iedere dag op hetzelfde uur op, ook als je een korte nacht had.

### 2. Leer je slaperigheid herkennen

Ook al ben je moe, het is beter te wachten tot je lichaam signalen geeft dat het wil slapen alvorens in bed te kruipen. Bouw je activiteiten een uurtje voor het slapengaan af. Laat je geest rustig worden.

### 3. Leer je hersenen dat je bed enkel voor slapen dient

Het is belangrijk dat je je bed leert associëren met slaap. Lig je wakker, sta dan even op en doe een rustige activiteit tot je je voldoende slaperig voelt worden. Vermijd activiteiten zoals lezen of televisiekijken in bed. Ben je opgenomen in het ziekenhuis, probeer dan toch een onderscheid te maken tussen dag en nacht. Rust overdag in de zetel in plaats van in bed.