

Slaapoefentherapie door Margriet van de Vosse.

Margriet is oefentherapeute Cesar in Maastricht en heeft zich gespecialiseerd in slaapproblemen. Zij praat vandaag met ons over een gedragsmatige oplossing voor slaapproblemen. Wat kunnen we zelf doen aan onze problemen met (in)slapen.

Margriet legt ons allereerst uit wat de verschillende stoornissen van de slaap inhouden. Zaken zoals: wat is een gezonde slaap, hoe verloopt deze en wat kun je wel en niet doen. Wat zijn de behandelmethoden voor slaapproblemen en later ook meer specifiek: wat zijn typische Parkinson gerelateerde slaapproblemen. Ook hierbij behandelt zij de mogelijke oplossingen en als laatste onderwerp de slaapoefentherapie als behandelmethode.

Bij een normale slaap doorloopt men verschillende stadia van wisselende slaapproblemen. Dit wordt zichtbaar gemaakt met een zogenaamd hypnogram. Hierop wordt aangegeven hoe diep en hoe lang een persoon slaapt op de verschillende momenten. Het is een registratie van de hersengolfactiviteiten die gemeten zijn door middel van een elektro-encefalogram (EEG). Tijdens de allerdiepste fase is er sprake van herstelslaap. Ook is er een z.g. REM slaap. Deze komt na ongeveer 4 uur slapen voor tijdens enkele minder diepe fasen. REM is een afkorting van Rapid Eye Movement. Dit is een fase waarin de ogen erg beweeglijk zijn. Bij ouderen ziet zo'n hypnogram er anders uit dan bij jongeren. Ook de slaapproblemen verandert met de leeftijd. Baby's hebben behoefte aan bijna de hele dag, terwijl ouderen het met slechts een uur of 8 doen. Deze slaapproblemen is zeer belangrijk. Bij het ontwaken in de ochtend is die behoefte afwezig maar tijdens de dag met al zijn werkzaamheden neemt de behoefte toe. Voordat men naar bed gaat moet er voldoende behoefte zijn opgebouwd om met succes te kunnen slapen.

Biomedische slaapproblemen kunnen voortkomen door aantoonbare lichamelijke problemen (harde zaken). Dit zijn o.a. onregelmatige ademhaling, apneu, restless legs, angstige dromen, paniek, nachtmerries en slaapproblemen (tijdens diepe slaap). Hiervoor biedt het slaapproblemen centrum ondersteuning en nazorg.

Zachte slaapproblemen zijn o.a. slecht inslapen, woelen, slecht doorslapen, vroeg wakker worden en blijven, niet uitgerust zijn, te lang slapen of te veel slapen overdag. Om deze op te lossen probeert de therapeut(e) door middel van een anamnese de problemen beter in kaart te brengen. Wat is de oorzaak en wat is gevolg, hoe is de slaapproblemen hygiëne en de dagindeling. Het onderzoek gaat verder in op de ademhaling, het vermogen om te ontspannen, het vermogen om te concentreren, hoe is de manier van praten, de lichaamshouding en slaaphouding. Zijn er andere gezondheidsproblemen die de slaapproblemen beïnvloeden of een chronische ziekte. Deze informatie wordt grotendeels middels een gesprek verzameld. Ook maakt men gebruik van vragenlijsten of daadwerkelijk onderzoek in de kliniek. Er wordt een week lang een slaapproblemen/waak schema bijgehouden waarbij ook zaken zoals lichamelijke oefeningen en koffie inname e.d. worden vastgelegd. Deze situatie wordt bestudeerd en er zal een beter schema worden voorgesteld en nadien geanalyseerd.

Belangrijke boodschap: Slapen moet vanzelf gaan. Er moet geen extra moeite voor worden gedaan. Vergelijk het met honger, die komt ook vanzelf als je tijd niet gegeten hebt. Want dat kan op zijn beurt weer onrust veroorzaken wat het daadwerkelijke slapen in de weg staat. Alles draait om rust. Dit vraagt dus om een rustig ingericht slaapproblemen vertrek met rustige kleuren en geen wanorde. Langdurig gebruik van slaapproblemen wordt ontraden en moet afgebouwd worden.

Veel Parkinsonpatiënten (70%) hebben problemen met slapen. Inslaap en doorslaap problemen, stijfheid, pijnlijke spieren, kramp, restless legs, problemen tijdens de droomslaap, slaap apneu, over dag slapen en vermoeidheid komen het meest voor. Slaapwandelen kan in een vroeg stadium op Parkinson wijzen.

De oplossingen hiervoor zijn: regelmaat, overdag licht en beweging, vermijdt opwekkende middelen zoals koffie en alcohol, minder licht in de slaapkamer en soms de temperatuur van het slaapvertrek bij regelen: 14 - 18 graden. Verder is 'opslomen' erg belangrijk: uw brein tot rust laten komen 1.5 uur voor bedtijd.

Bij hardnekkige problemen kun je bij Margriet terecht voor de slaapoefentherapie. Hierbij wordt opnieuw maar dieper ingegaan op de eerdergenoemde oplossingsmethoden. Ook wordt meer specifieke expertise gebruikt. Daarbij kunt u denken aan slaapeducatie, cognitieve gedragstherapie, gedragsmatige aanpak en afbouwen van slaapmedicatie. Het neemt meestal 9 behandelingen in beslag, deze worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Meer informatie op:

[www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)

Wim van de Camp