

Slaap

Uitleg over slaap en slaaptips t.b.v. het Wheelchair Exercise and Lifestyle Study (WHEELS) project

Auteur: Marieke Rinkema



A Good Night's Sleep by [Seán Ó Domhnaill](#). Gebruikt met toestemming.

Inhoud

Inleiding.....	3
Wat is slaap eigenlijk?	3
Slaapfasen	3
Slaap en alertheid.....	4
Hoeveel slaap heb je als mens nodig en wat is slapeloosheid?	5
Mensen met dwarslaesie of amputatie en slaap	6
Tips	7
Regelmaat.....	7
Licht	7
Beweging	7
Comfort/lighouding.....	8
Voeding	8
Dagplanning.....	8
Bouw je dag af.....	9
Ontspanning	9
Gebruik van je bed	9
Gedachtes/piekeren	10

Inleiding

Slapen, iedereen doet het en als het goed gaat denken we er niet over na. Baby's slapen het grootste deel van de dag, pubers slapen vaak een gat in de dag en ouderen slapen steeds minder.

In deze folder een korte uitleg over hoe we slapen, waar specifiek aan gedacht moet worden bij mensen met een dwarslaesie of beenamputatie in het kader van de slaap en slaaptips. Natuurlijk zijn er slaapstoornissen en heb je zeker bij slapen niet alles in de hand. Maar door gedrag kun je je eigen slaap wel beïnvloeden. Kun je jezelf helpen om beter te gaan slapen.

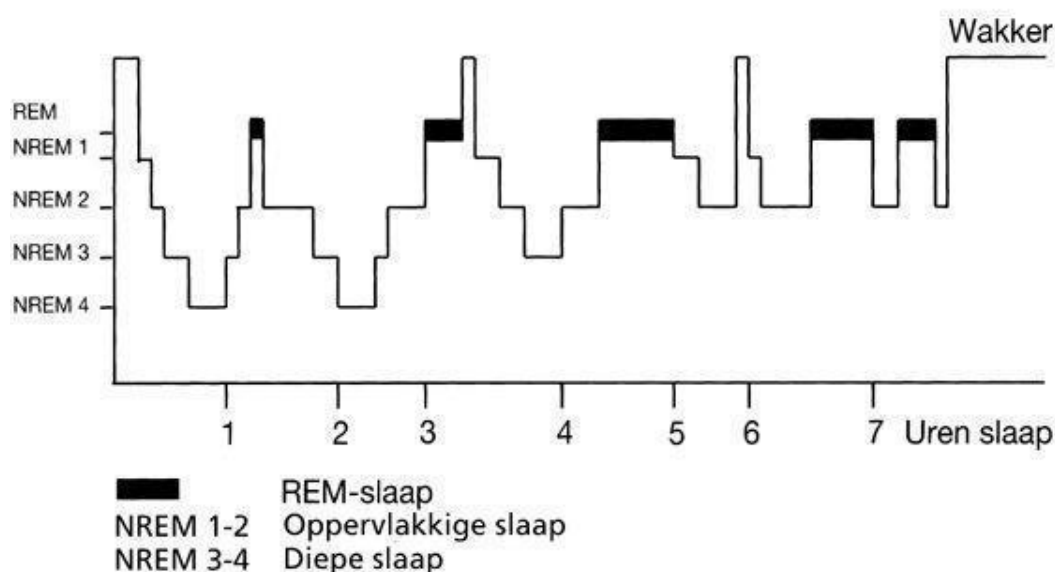
Wat is slaap eigenlijk?

We slapen allemaal maar wat is slapen eigenlijk en waarom doen we het? Er wordt veel onderzoek gedaan naar slaap en we weten steeds meer over slaap maar er blijven nog steeds veel vragen over het hoe en waarom van slapen.

Wat we weten is dat slaap noodzakelijk is voor herstel zowel lichamelijk als mentaal. Als je niet slaapt krijg je klachten. Je raakt uitgeput, wordt vatbaarder voor (chronische) ziektes, wondjes herstellen minder snel. Je wordt sneller prikkelbaar en emotioneler, concentratie en geheugen nemen af. En mensen met een slaapttekort zijn ook vatbaarder voor psychische ziektes zoals bij volwassenen bijvoorbeeld een depressie of bij kinderen gedragsproblemen.

Slaapfases

Wat we weten is dat er verschillende fases zijn in de slaap. Er is **lichte slaap (NREM1 +2)** waaruit je gemakkelijk wakker kunt worden. **De overgangsslaap (NREM3)** die een paar minuten duurt brengt je naar de **diepe slaap (NREM4)** waaruit je met moeite wakker wordt. En dan is er nog de **REM (Rapid Eye Movement) slaap** waarin je geheel verslapt bent maar de ogen snel heen en weer bewegen. De REM-slaap wordt ook wel de droomslaap genoemd omdat je in deze fase droomt. Deze slaapfases doorloop je in cycli van ongeveer 90 minuten. Zoals je in het schema hieronder ziet.



Na iedere cyclus is het heel normaal om even wakker te worden. Omdat dat vaak heel kort is merken veel mensen dit niet. Ze slapen gelijk weer door zonder dat ze zich de volgende dag herinneren dat ze wakker zijn geweest.

In de **diepe slaap** wordt groeihormoon afgegeven door het lichaam waardoor er lichamelijk herstel optreedt. Hoe meer lichamelijke inspanning gedurende de dag des te meer behoefte aan herstel. Vanuit de spieren wordt bij inspanning een signaal afgegeven zodat de hersenen zorgen dat je in de diepe slaap komt.

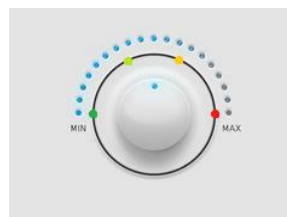
Tijdens de **REM-/droomslaap** worden emoties een plek gegeven en wordt het geheugen geordend.

Slaap en alertheid

Als je slaapt ben je niet alert, niet alert op de omgeving en niet alert op je lichaam. Het tegenovergestelde is hyperalert, de vecht/ vlucht stand waarbij het lichaam sterk sympathisch actief is.

Stel je een schakelaar voor, op de muur om het licht te dimmen/te versterken of op de magnetron om de stand in te stellen. Zoiets als hieronder. De schakelaar heeft 4 standen, twee uiterste standen en twee daartussen:

- slaap, aan het ene uiterste
- de sluimerstand, er tussenin
- gewoon alert, er tussenin
- hyperalert, aan het andere uiterste



Tussen de vier 'standen' zijn ook nog andere gradaties van alertheid die je als mens kan ervaren maar voor de uitleg van deze metafoor gaan we uit van 4 standen.

Als je veel in de *hyperalert* stand staat, dan gaat die knop vastkoeken, wordt dat de voorkeursstand, en wordt het moeilijk om terug te schakelen. Hierdoor is het vaak lastig om 's avonds in slaap te vallen omdat die knop niet terug wil schakelen. Het kan ook zijn dat je 's nachts wakker wordt en in één keer klaarwakker bent. De schakelaar schiet dan gelijk weer door naar zijn voorkeursstand, de *hyperalert* stand.

Om het slapen te verbeteren is het van belang de schakelaar te smeren, om deze weer soepel te laten schakelen. Dat doe je door overdag de schakelaar af en toe even terug te zetten, naar de *sluimerstand*. Overdag een paar keer 15 minuten de schakelaar richting de *sluimerstand* maakt dat hij beter terug kan gaan schakelen en dat gaat dan 's nachts ook gemakkelijker. Neem dus pauzes en schakel in die tijd even doelbewust terug.

Hoeveel slaap heb je als mens nodig en wat is slapeloosheid?

Hoeveel slaap je nodig hebt verschilt per persoon. De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur slaap nodig per nacht. Er zijn uitschieters naar boven en beneden maar die zijn zeldzaam. Als je overdag geen last hebt van slaperigheid dan slaap je genoeg. Indien je heel vaak moeite hebt om wakker te worden, slaperig bent overdag, moeite hebt met concentreren overdag of de neiging hebt in slaap te vallen tijdens het autorijden of lezen dan is de kans groot dat je te weinig slaapt.



Mensen met dwarslaesie of amputatie en slaap

Net als ieder ander mens moeten ook mensen met een dwarslaesie of beenamputatie slapen om bij te komen van de dag en nieuwe energie op te doen. En slapen verloopt in principe hetzelfde maar om tot een goede nachtrust te komen moet wel rekening gehouden worden met een aantal verschillen.

Ten eerste is er natuurlijk de **beweging**. Als je afhankelijk bent van een rolstoel dan beweeg je je anders voort dan wanneer je op je benen kunt staan en kan lopen. Het is belangrijk om toch voldoende lichaamsbeweging te krijgen omdat dit een stimulans geeft om in diepe slaap te komen.

Bij mensen met een dwarslaesie, met name bij degenen die een hoge laesie hebben, zijn er ook nog een aantal fysiologische processen verstoord geraakt die invloed kunnen hebben op de slaap.

De **ademhaling**. Om adem te halen hebben we spierkracht nodig van onder andere het middenrif en spieren in de borstkas. Indien de spieren niet meer goed aangestuurd kunnen worden kan er een ademhalingsstoornis ontstaan die 's nachts kan leiden tot *apneu*, het stoppen met ademen. Bij *apneu* is er sprake van ademstops waarna het lichaam geheel dan wel gedeeltelijk wakker schrikt om de adem weer te hervatten. Mensen die lijden aan *apneu* hebben dit vaak zelf niet door maar horen het van partners die de ademstops waarnemen. *Apneu* kan alleen worden vastgesteld in een slaaponderzoek dat is sommige revalidatiecentra of in een slaapcentrum gedaan kan worden. De apneubehandeling bestaat uit het dragen van een masker, een Cpap, waardoor gedurende de nacht met een lichte overdruk lucht toegediend wordt.

De **regulatie van de lichaamstemperatuur**. Tijdens de slaap daalt de lichaamstemperatuur iets tot de optimale slaapt temperatuur. Dit wordt geregeld door de bloedvaten in de huid iets te verwijden zodat de temperatuur van het lichaam wat kan dalen. Bij koude worden de bloedvaten in de huid iets vernauwd waardoor de kerntemperatuur in het lichaam stijgt. Hierdoor kan het lichaam zijn warmte kwijt of juist vasthouden. Dit systeem werkt bij mensen met een (hoge) dwarslaesie minder of niet waardoor het lichaam de temperatuur van de omgeving aanneemt en dat is vaak niet de optimale slaapt temperatuur. Zorg daarom dat het lichaam niet te koud wordt door bijvoorbeeld warme wollen sokken te dragen of een deken over de benen te doen in de winter. En zorg voor verkoeling in de zomer als het lichaam zijn temperatuur niet kwijt kan.

Melatonine het slaperigheidshormoon. Mensen met een hoge dwarslaesie (C8 of hoger) kunnen geen melatonine meer aanmaken. Het lichaamseigen slaperigheidshormoon dat normaal gesproken helpt bij het in slaap vallen wordt gemist waardoor slapen lastig kan zijn. Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar effecten van het slikken van melatonine door deze groep. Mogelijk kan het helpen om melatonine bij te slikken, maar er moet rekening gehouden worden met een andere verwerking van deze stof door het lichaam dan bij gezonde mensen dus mogelijk ook een andere dosering. Indien je hier mee wilt experimenteren doe dit dan in overleg met een (revalidatie) arts.

Tips



Regelmaat

Breng regelmaat in de tijd dat je opstaat en weer naar bed gaat. Iedere ochtend op ongeveer dezelfde tijd opstaan en in de avond weer op dezelfde tijd naar bed maakt dat je hersenen “leren” dat ze wakker moeten worden of juist moeten gaan slapen.

Begin met het op dezelfde tijd opstaan dan wordt het vanzelf gemakkelijker om ook op dezelfde tijd weer naar bed te gaan.

En hersenen kennen geen weekend dus houd ook in het weekend ongeveer dezelfde tijden aan. Bij lang uitslapen in het weekend bezorg je jezelf in het begin van de week een soort jetlag die tot halverwege de week kan duren.



Licht

Licht speelt een rol in het wakker worden en in slaap vallen. In de ochtend hebben we licht nodig om wakker te worden en energie te krijgen. In de avond is het van belang dat we het licht temperen om weer slaperig te worden. Het gaat hier om lauw licht zoals je dat aan de hemel ziet en waar we in de zomer vaak al vroeg van wakker worden. Datzelfde blauwe licht komt voor in computer, tv en telefoonschermen. Door het kijken in blauw licht in de avond rem je de aanmaak van melatonine, ons lichaamseigen slaperigheidshormoon.

Zorg dus in de ochtend voor voldoende licht, bijvoorbeeld door naar buiten te gaan of gelijk de gordijnen open te doen. En beperk in de avond het gebruik van blauw licht.



Beweging

Door te bewegen wordt er vanuit de spieren een seintje gegeven aan de hersenen dat er herstel nodig is. Dat herstel wordt gedaan door “groeihormoon” dat in de diepe slaap aangemaakt wordt. Door te bewegen geef je de hersenen dus een zetje om in die diepe slaap te komen als je gaat slapen.

Hoeveel lichaamsbeweging gezond is hangt af van je belastbaarheid die je eventueel in overleg met een therapeut kunt bepalen. Als stelregel kun je de [beweegrichtlijnen](#) nemen. Mensen met een dwarslaesie kunnen gebruik maken van de [wetenschappelijke trainingsrichtlijnen voor mensen met een dwarslaesie](#).

Beweeg overdag of in het begin van de avond. Door te sporten laat in de avond activeer je je zenuwstelsel en wordt het moeilijk om weer rustig te worden en in te slapen. Tot hoe laat je intensief kunt sporten is voor iedereen anders. Probeer het voor jezelf uit.



Comfort/lighouding



Goed slapen begint bij een plek waar je je veilig voelt en helemaal kunt ontspannen. Een donkere, goed geventileerde kamer waar het niet te koud maar ook niet te warm is. Een verlichte wekker bijvoorbeeld kan fijn zijn om de tijd te zien maar kan ook teveel licht geven in de nacht. Als het te koud is kom je niet in slaap maar het kan ook te warm zijn waardoor je niet in slaap kan komen. Experimenteer eens en kijk waar jij je lekker bij voelt.

En een fijn bed waarin je ondersteund wordt zonder er in weg te zakken of er teveel bovenop ligt maakt dat je zonder klachten lichamelijk helemaal tot ontspanning kan komen. Vraag eventueel je ergotherapeut of fysiotherapeut om een goed ligadvies.



Voeding

Een zware maaltijd kan je uit je slaap houden maar honger ook. Eet daarom niet te zwaar tot een uur of 2 voordat je gaat slapen en neem in de avond eventueel nog een lichte snack zoals een banaan of een cracker met licht beleg.

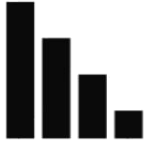
Koffie bevat cafeïne dat oppept. Drink daarom in de avond geen koffie meer. Zwarte maar ook groene thee bevat theïne dat eenzelfde werking heeft als cafeïne. Drink daarom in de avond alleen nog maar kruidenthee.

Alcohol en andere drugs kunnen wel helpen om in te slapen maar je komt daardoor niet in je diepe slaap en wordt gemakkelijk wakker.



Dagplanning

Werken aan goed slapen begint al in de ochtend! Door regelmatig gedurende de dag even helemaal niks te doen en te ontspannen leert je zenuwstelsel te schakelen tussen de actie- en herstelstand. Als dat schakelen soepel gaat dan helpt je dat om 's avonds ook gemakkelijker in de herstel-/slaapstand te komen. Als richtlijn kun je nemen dat je om de 2 uur een kwartiertje rust neemt waarbij je ontspannen zit of ligt zonder prikkels (telefoon, ingewikkeld gesprek, etc.). Je kunt ook even gaan liggen, een powernap, maar zet een wekker zodat je als je in slaap valt niet in je diepe slaap terecht komt.



Bouw je dag af

Kleine kinderen kun je niet uit de ballenbak halen, in bed leggen en verwachten dat ze gaan slapen. Ze moeten eerst rustig worden en hebben behoefte aan vaste rituelen voor het slapen gaan. Dat stelt de hersenen gerust waardoor ze niet meer alert hoeven te zijn en rustig kunnen gaan slapen. Dezelfde uitgangspunten gelden voor volwassenen. Bouw de dag af door de laatste 1,5 uur voor het slapen gaan geen intensieve dingen meer te doen. Geen mail beantwoorden, geen moeilijke gesprekken of ingewikkelde opdrachten uitvoeren. Verzin voor jezelf een ritueel met rustige activiteiten zoals een kopje thee drinken, een boek lezen, muziek luisteren of een ommetje maken.



Ontspanning

Tijdens de slaap zijn alleen de spieren in het lichaam actief die nodig zijn voor vitale processen zoals ademhaling, hartslag en spijsvertering. Doordat je ligt tijdens het slapen heb je geen spierspanning nodig om jezelf overeind te houden. In een situatie waarin we verhoogd alert zijn bouwen we naast de spierspanning die nodig is om overeind te blijven extra spierspanning (nek en schouders) op om zodoende gelijk te kunnen “vechten of vluchten”. Stress maar ook pijn kunnen ervoor zorgen dat je veel last hebt van een verhoogde alertheid en extra spierspanning. Bij veel pijn of stress wordt de hoge spierspanning als het ware de normale stand en wordt het moeilijk om de spanning in de spieren weer los te laten. Ook slapen wordt dan lastiger.

Het kost oefening om spierspanning los te laten als je dit niet gewend bent. Door regelmatig een ontspanningsoefening te doen zal het lichaam leren hoe dit aanvoelt en kunnen de hersenen de knop om dit te doen steeds beter vinden. Ook als je een oefening doet maar je niet gelijk de spanning uit je lijf voelt trekken is het nuttig om het wel te doen. Er gaat wel een seintje naar de hersenen dat die spanning losgelaten mag worden, dat ontspanning het “nieuwe normaal” mag worden. Uiteindelijk zal je merken dat momenten van ontspanning steeds vaker voorkomen en ook langer volgehouden kunnen worden.



Gebruik van je bed

Een bed is om in te slapen en niet bedoeld voor andere activiteiten zoals mail beantwoorden, tv kijken, uitgebreide gesprekken voeren met je partner, etc. Hoe duidelijker de associatie van het bed met slapen is des te gemakkelijker het wordt om in slaap te vallen. En vrijen dat kan natuurlijk ook in bed.

Ga niet te vroeg naar bed waardoor je niet in slaap valt maar pas als je slaperig bent. Ga als je langer dan een half uur in bed ligt en gefrustreerd raakt uit je bed en doe wat rustigs. Even op de bank zitten, de kat aaien of rustige muziek luisteren, iets waar je weer slaperig van wordt. En pas als je merkt dat je weer slaperig wordt ga je terug naar je bed.



Gedachtes/piekeren

Gedachtes hebben een grote invloed op ons functioneren en dus ook op onze slaap. Zo zullen bijvoorbeeld de gedachtes “het zal wel weer niet lukken om in slaap te komen” of “ik moet slapen want morgen is er een belangrijke afspraak” zeker niet helpen om de slaap te vatten. Hierdoor zet je jezelf in de actiestand in plaats van in de ruststand, de alertheid gaat omhoog in plaats van omlaag. Door je bewust te worden van dit soort gedachtes kun je er ook mee gaan spelen en er helpende gedachtes voor in de plaats gaan zetten. Bijvoorbeeld: “Laat ik genieten van hoe lekker ik in mijn bed lig” of ga in gedachte terug naar een moment dat je heerlijk ontspannen op het strand lag of in de tuin zat. Je kunt dit overdag al bedenken zodat je ’s nachts niets meer hoeft te verzinnen en beelden gelijk paraat hebt. Het verzinnen van een positieve gedachte kan je namelijk ook weer in de actiestand zetten.

Als de gedachtes overgaan in piekeren draait het hoofd op volle toeren, de spierspanning neemt toe en de negatieve emoties worden aangewakkerd. De beroemde mug wordt een olifant. En je komt niet in de herstel-/ruststand die nodig is om in slaap te vallen. Neem overdag eens de tijd om de situaties waarover je in de nacht ligt te piekeren te overdenken. Bedenk dan of de situatie werkelijk zo negatief is als je in de nacht bedenkt. Is het worstcasescenario wel reëel en heb je niet een ervaring met eenzelfde situatie die goed is afgelopen?

Het kan ook helpen om in het begin van de avond alles op te schrijven wat door je hoofd gaat. Afspraken, dingen die je niet mag vergeten, emoties van de dag die zijn blijven hangen. Door ze op te schrijven (tekenen) kun je ze gemakkelijker loslaten en neem je ze minder mee de nacht in. En als ze in de nacht toch nog opkomen kun je ervoor kiezen om ze dan op te schrijven of op te nemen op een voicerecorder. Doe dit dan zonder het licht aan te doen, als je iets echt moet onthouden kun je het de volgende dag nog wel lezen en anders kun je het vergeten.

Indien je piekert over iets dat je echt moet gaan doen maak dan een afspraak met jezelf wanneer je het gaat doen. Doe het dan ook want je kunt jezelf niet een 2^e keer voor de gek houden, dan werkt het niet meer.

En er zijn van die nachten dat het slapen echt niet lukt, dat alles wat je geprobeerd hebt niet werkt. Dan helpt ook vechten een tegen een slapeloze nacht niet. Accepteren dit een slapeloze nacht is geeft dan het meeste rust.