



Tekst: Hanny Roskamp Foto's: Shutterstock

# Lekker slapen:

## WIE LIGT ER NIET AF EN TOE WAKKER VAN?

*In deze bewaarspecial van MAX Magazine besteden we uitgebreid aandacht aan een van onze belangrijkste levensbehoeften: slaap. Helaas liggen vooral ouderen daar steeds vaker wakker van. En dat is niet nodig!*

**S**lapen is urgenter dan eten of drinken. Zonder eten overleven we het een maand, zonder water komen we een paar dagen ver, maar als we niet naar bed mogen, vallen de meesten van ons binnen 48 uur letterlijk om van de slaap.

### JONGSLAPERS

Waarom is slapen zo essentieel? Slapen helpt de hersenen te herstellen van de activiteiten van overdag. Dat betekent echter niet dat de hersenen 'uit' gaan tijdens de slaap om uit te rusten. Ook al weet u zich niets meer te herinneren van de afgelopen nacht, een deel van uw hersenen werkt altijd door. Met name de hersenschors verkeert in een staat van 'passieve paraatheid'. Maar ook voor de rest van het lichaam is slapen essentieel. Studies laten zien dat mensen die goed en veel slapen langer leven en gezond blijven. Het slaaphormoon melatonine beschermt onder andere tegen kanker. Mensen die lijden aan slaapstoornissen leven gemiddeld korter. Ze overlijden met name vaker aan hart- en vaatziekten. Verder weten we dat te kort slapen bijdraagt aan de kans op diabetes type 2 en overgewicht.

### LUXESLAAP

Gemiddeld heeft u zo'n 8 uur slaap per nacht nodig. Sommige mensen iets meer, anderen iets minder. Echt nodig zijn echter slechts de 2 uur REM-slaap en 2 uur diepe slaap per nacht. De overige uren noemen slaapdeskundigen 'luxeslaap'. We gebruiken die tijd om van de ene slaapfase over te gaan in de andere. Een nachtje wakker blijven kan worden ingehaald door de volgende nacht niet 16, maar 12 uur te slapen. Vooral de diepe slaap wordt dan ingehaald, de luxeslaap is minder belangrijk. Typische kortslapers

die genoeg hebben aan 4 of 6 uur slaap per nacht, slapen diep, maar gebruiken in vergelijking met anderen minder luxeslaap. Ze slapen dus 'efficiënter'.

### KIP OF HAAN?

De slaapcyclus heeft alles te maken met het ritme van licht en donker. De cyclus wordt aangestuurd door de hormonen melatonine en cortisol. 's Avonds als het donker wordt, krijgt uw lichaam een seintje om het slaaphormoon melatonine aan te maken. Dan begint u te geeuwen en zich loom te voelen. Tijd om naar bed te gaan! 's Morgens als het licht wordt, zorgt het stresshormoon cortisol dat u weer opstart. Dan stijgen hartslag en bloeddruk, en voelt u de prikkel om op te staan. Noem het de innerlijke wekker. Vroeger gingen we met de kippen op stok en werden we wakker met de haan. Maar tegenwoordig staat ons natuurlijke ritme onder druk. De belangrijkste stoorzender is kunstlicht! Volgens neurologen zijn we door met name tl-licht en het blauwige led-licht massaal onze slaapcyclus aan het verstoren. Tv's, smartphones en beeldschermen waar we tot in de late uurtjes naar turen, maken het er niet beter op. De afgelopen vijftig jaar heeft dit geresulteerd in een verkorting van onze slaap van gemiddeld bijna 2 uur!

### MINDER DIEP

Uw slaappatroon verandert door de jaren en waarschijnlijk merkt u dat u minder slaapt en dat uw slaappatroon minder flexibel is dan vroeger. Slaapklachten komen vaker voor op latere leeftijd. Ongeveer de helft van alle patiënten met slaapklachten is jonger dan 65 jaar, terwijl een kwart tussen 65 en 75 jaar is en een kwart ouder dan 75 jaar. Bij vrouwen komt slapeloosheid tweemaal zo vaak voor als bij mannen (bron: Nederlands Genootschap voor Huisartsen). Naarmate uw ouder wordt, brengt u 's nachts minder tijd door in diepe slaap. Daarom kunt u meerdere keren wakker worden. De belangrijkste oorzaak dat u minder en lichter slaapt is de afname van de productie van melatonine, het slaaphormoon. Bijkomende stoorzenders zijn nycturie ('s nachts vaker moeten plassen), het rusteloze benen syndroom en slaapapneu: korte ademhalingsstilstandjes van 10 tot 120 seconden, met onder andere snurken als symptoom.

### BESTAAT DE WINTERSLAAP BIJ MENSEN OOK?

's Winters is het langer donker en dat is voor het lichaam een signaal om meer van het slaaphormoon melatonine te maken. Daarom slapen de meeste mensen 's winters meer dan zomers. Ook het opstaan kost 's winters meer moeite. In extreme gevallen kan dit leiden tot de *Seasonal Affective Disorder* (SAD of winterdepressie). Sommige wetenschappers denken dat dit een soort winterslaap is en pleiten er zelfs voor om die te houden, omdat die levensverlengend zou werken. Maar dat is nog onvoldoende onderzocht. Wel staat vast dat de klachten van een winterdepressie kunnen verdwijnen door het gebruik van een daglichtlamp of lichttherapielamp zoals de Wake-up Light van Philips.





## DIT KUNT U DOEN OM LEKKER TE SLAPEN

### TIP 1 ONTSPAN

Ontspanningsoefeningen zijn een goede manier om stress kwijt te raken die u uit de slaap houdt. Een warm bad of meditatie kan ook helpen om te ontspannen. Zelfs een saai boek kan de geest verzetten. Zijn de stress en slaapproblemen hardnekkig, dan kunt u een slaapprocoach inschakelen (zie [www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl)).

### TIP 2 GA NAAR BUITEN

Als u veel tijd binnen doorbrengt, kunnen uw biologische klok en slaaphormonen zich niet afstellen op het daglicht. Zorg er daarom elke dag voor dat u buiten komt, juist in de winter!

### TIP 3 ZORG VOOR DUISTERNIS

Licht en donker zijn cruciaal voor een goed slaappatroon. Zorg voor een donkere slaapkamer, of gebruik een slaapmasker. Doe 's avonds drie tot vier uur voor het slapengaan de lampen, computers en televisie uit! Doe in plaats daarvan gezellig een kaarsje aan.

### TIP 4 BEWEEG (EN VAL AF)

Na lichamelijke inspanning volgt een natuurlijke ontspanning. En die helpt om de slaap te vatten. 's Avonds wandelen, zwemmen of fietsen verbetert al snel de kwaliteit van uw slaap. Bovendien helpt meer bewegen om af te vallen en dat vermindert slaapapneu, een kwaal die circa 6 procent van de mensen uit de slaap houdt!

### TIP 5 WEG MET KOFFIE

Koffie laat uw cortisolproductie stijgen. Daarom is het 's morgens zo verkwikkend, maar 's avonds houdt koffie u uit de slaap. Zelfs dat ene kopje om 2 uur 's middags kan 's avonds voor slapeloosheid zorgen! Neem na de lunch geen cafeïnehoudende dranken meer. Dus geen koffie, (groene) thee of cola. In plaats daarvan decaf of kruiden thee.

### TIP 6 NEEM MELATONINE

We kunnen het lichaam een handje helpen om melatonine aan te maken met magnesium. Dit

mineraal vermindert bovendien stress. Magnesium verbetert de kwaliteit van de slaap en er zijn studies die laten zien dat het helpt tegen rusteloze benen, nog zo'n probleem waar u wakker van kunt liggen. Koop een goede kwaliteit: magnesiumcitraat, magnesiumtauraat of 'chelated' magnesium zijn goed opneembaar en werken snel. De goedkopere varianten magnesiumoxide en magnesiumsulfide laxeren enorm en dan ligt u daar weer wakker van! Een geschikte dosering is 200 tot 500 mg, een of twee uur voor het slapengaan.

### MEER INFO

- [www.slaapstoornissen.nl](http://www.slaapstoornissen.nl)
- Via [www.slaapprocoach.nl](http://www.slaapprocoach.nl) kunt u online een programma volgen om beter te leren slapen.
- Via het Nederlands Slaap Register [www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl) kunt u deelnemen aan onderzoek naar slaapproblemen en gebruikmaken van een slaapprocoach.

## Jetlag

### door de zomertijd?

Melatonine regelt niet alleen de slaap, maar ook de aansturing van een aantal organen, zoals maag en darmen. De biologische tijd is afgesteld op een ritme waarbij een ontbijtje of avondmaal elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip komt. Mensen die in ploegendienst werken of die een paar tijdzones ver reizen, verstoren dit ritme. Daardoor kunnen niet alleen slaapproblemen optreden, maar ook problemen met maag en darmen. U kunt dit ook al merken als de klok vanwege de zomer- of de wintertijd een uurtje wordt verzet.



## NEGATIEVE SPIRAAL DOORBROKEN

Freek Schroeder (58) "Toen mijn vrouw plotseling overleed, was ik zo van slag dat ik niet meer kon slapen. Mijn arts schreef me slaappillen voor, maar na een paar weken hielpen die niet meer. Ik kon helemaal niet meer slapen. Overdag viel ik in slaap op mijn werk, 's nachts lag ik wakker. Bovendien was ik al gestresst als ik naar bed ging, omdat ik bang was dat ik weer niet zou kunnen slapen. Bij een slaapprocoach heb ik geleerd die vicieuze cirkel te doorbreken met ontspanningsoefeningen. Ook hielp ze me om anders naar mijn slaappatroon te kijken. En ik heb wat gezonde gewoontes aangeleerd. Geen koffie meer na de lunch en ik maak elke avond een ommetje. Ik slaap negen van de tien keer moeiteloos in en wordt weer uitgerust wakker."



## 'EEN BETERE NACHTRUST KAN HEEL SIMPEL ZIJN'

Kees Kwakman van [Slaapprocoach.nl](http://Slaapprocoach.nl) helpt mensen zonder slaappillen en met kleine gedragsveranderingen op een praktische en wetenschappelijk onderbouwde manier beter te slapen. "Mensen weten ons steeds vaker te



vinden omdat slaapproblemen toenemen. We leven in een gejaagde, 24-uurs samenleving en plannen onze rust niet meer. Slaap zien we als een lastige onderbreking van de dag. Het gaat erom dat je de tijd neemt om je dag af te bouwen. Dat je leert om met regelmaat naar bed te gaan. Cliënten beginnen met een uitgebreide slaapttest waardoor we meer inzicht krijgen in de slaapproblemen. Vervolgens houdt de cliënt

een slaapdagboek bij en komen we met op de persoon toegespitste adviezen. Iemand ligt bijvoorbeeld wakker omdat hij bang is dat er wordt ingebroken. Dan kan diegene het advies krijgen om te zorgen voor betere sloten op de deur en een alarm. Zo simpel kan een betere nachtrust soms zijn. Als je niet lekker ligt, moet je misschien een ander matras aanschaffen. De belangrijkste voorbereidingen voor de slaap beginnen overdag."