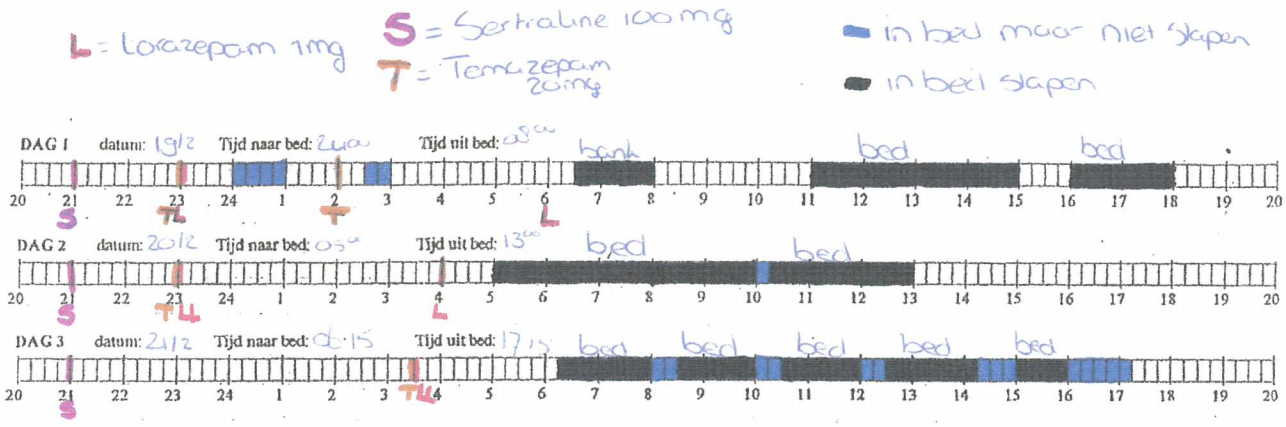
In beweging...

'Hij wekt elke morgen'

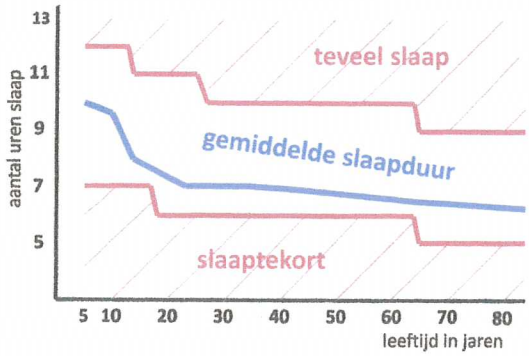
Zó kunnen slapen als die opa-op-het-plaatje, wat zou ik dát bepaalde mensen gunnen met wie ik werk. Uit het 2e muzikale prentenboek van Jannie, Trix en Roel nam ik deze verkleinde illustratie over. Het beeld staat voor mij dichtbij. Want slapen gaat me altijd makkelijk af. Met slaapstoornissen heb ik geen persoonlijke ervaring. Wel heb ik me een manier van behandelen eigen gemaakt, waar meerdere cliënten tot nu toe van profiteerden. En omdat chronisch slaaptekort echt uiterst vervelend is – oververmoeid raken, prikkelbaar worden, inschattingsfouten maken enz. – schets ik mijn aanpak met 6 lijntjes. Tot slot nog aangevuld met 2 vragen.

1e lijn: tenminste 2 weken bijhouden van een slaap- en waakkalender

Zelf registreren wat er precies speelt blijkt voor nagenoeg iedereen die met mij over slaapproblemen begint een *eye-opener*. Als voorbeeld druk ik hier de notities af van een cliënte over 3 etmalen.



Wat zie je? Het aantal uren slaap – zo'n 7,5 uur per 24 uur – is niet zorgwekkend. Toch zijn er forse problemen. Het slapen is volledig verschoven naar overdag, terwijl ze niet in ploegendienst werkt. Gezien de onderbrekingen op de 1e en 3e dag laat de kwaliteit van de slaap ook te wensen over. Daarnaast blijkt het geringe effect van de medicatie. En er is meer aan de hand, maar daarover straks...



2e lijn: voorlichting over slaap

Iets weten over de opbouw van het slaappatroon in lichte, diepe en droomslaap helpt. Daarbij is het vooral van belang dat de kernslaap goed gaat, dus de eerste 4 tot 5 uur. Het is niet per se nodig 8 uur te slapen. Zoals ook blijkt uit de onderzoeksgegevens die ik samenvat in dit grafiekje. De gemiddelde slaapduur is voor volwassenen eerder zo'n 7 uur en neemt bij ouderen nog verder af. Minder dan 6 uur slaap per nacht – voor 65-plussers minder dan 5 uur – over een langere periode is zorgwekkend en verdient aandacht.

3e lijn: ademhalings- en ontspanningsoefeningen

Goed zorgen voor je eigen lichaam is aan te leren. Vaak merk ik dat 'kunnen ontspannen' problemen oplevert. Om niet alleen tijdens een consult te ondervinden wat het met je doet om rustig en diep te ademen heb ik ook een CD erover ingesproken. Wie slecht kan ontspannen kan daarmee thuis verder oefenen.

4e lijn: vernieuwen van slaapbelemmerende opvattingen

Hier gaat het over loskomen van diep ingesleten ideeën zoals: 'Ik moet echt 'X' uur slaap pakken om me morgen fit te voelen' of: 'Zonder slaappil kom ik nooit in slaap.' Met behulp van 23 gerichte vragen komt

iemands houding en gedachten ten opzichte van slapen goed in beeld. Dat biedt dan een behulpzame leidraad om samen uit te komen op meer realistische gedachten en verwachtingen.

5e lijn: dagelijks toepassen van deze 20 slaaphygiënische tips:

- ◊ Overdag lichamelijk actief zijn is gewenst; overigens niet alleen voor een goede nachtrust.
- ◊ Zorg voor regelmaat in je bedtijden. Sta door de week in elk geval op dezelfde tijd op.
- ◊ Ontspan voor het slapen gaan. Neem een douche, maak een wandeling, luister naar rustige muziek o.i.d.
- ◊ Gebruik het bed om te slapen of te vrijen, maar niet voor activiteiten als tv kijken.
- ◊ Een dutje overdag (max. 30 minuten) tussen 13 en 15 uur kan, mits je nachtslaap er niet door verslechtert.
- ◊ Keer de wekker om. 's Nachts steeds de tijd weten zorgt alleen maar voor onrust.
- ◊ Zorg voor ventilatie, een koele temperatuur en duisternis in de slaapkamer.
- ◊ Kies voor stilte 's nachts, gebruik waar nodig oordopjes om buitengeluiden uit te sluiten.
- ◊ Zet laptop, e-reader of smartphone na 20 uur uit. Het licht van beeldschermen ontregelt je biologische klok.
- ◊ Een rustig ingerichte en opgeruimde kamer werkt rustgevend. Zorg voor zo weinig mogelijk afleidende zaken.
- ◊ Een comfortabel en schoon bed en een goed kussen bevorderen slaapgedrag.
- ◊ Leg een notitieblok en pen naast je bed. Schrijf even van je af als je begint te piekeren.
- ◊ Voorkom uren liggen woelen. Als je lang wakker blijft ga er dan even uit, drink wat en doe iets ontspannends.
- ◊ Kun je opnieuw niet slapen herhaal dit dan, maar ga geen dingen doen waar je klaarwakker van wordt.
- ◊ Is er iets dat je uit de slaap houdt, maak dan de volgende dag tijd vrij om dat aan te pakken.
- ◊ Vermijd een uur voor het naar bed gaan inspannende activiteiten zoals vergaderen of intensief sporten.
- ◊ Geen cafeïne of theïne na 18 uur. Dus koffie, thee, cola en chocola 's avonds laten staan.
- ◊ Alcohol als 'slaapmuts' is af te raden. Meer dan 2 glazen remt trouwens de diepe slaap en droomslaap af.
- ◊ Laat in de avond te vet of te zoet eten kan de slaap verstoren.
- ◊ Maak je niet druk over een incidenteel tekort aan slaap. In het algemeen schaadt het je gezondheid niet.

De sleutel zit écht in deze kleine lettertjes! Benut een maand lang consequent deze '12 x DOEN & 8 x LATEN'-tips en je zult merken: dit werkt...

6e lijn: afbouw van slaapmedicatie

Ivan Wolffers kwam als arts al in 1989 met een vurig pleidooi voor het spaarzaam omgaan met slaappillen. Redenen? 1. Een slaapmiddel is hooguit 2 weken effectief. 2. Pillen werken erna verslavend. 3. Voor medici is het feitelijk een zwaktebod: in een paar minuten een pilletje voorschrijven kost weinig moeite, maar ontloop je niet het échte gesprek met je cliënt? Kortom: als de eerst 5 lijntjes getrokken zijn verwijs ik terug naar de huisarts of psychiater voor overleg over het verminderen van de slaapmiddelen.

Vraag 1: Speelt er mogelijk nog iets anders?

Is slapen wel het belangrijkste probleem? Iemand komt ermee, maar er kan achter de slaapklachten wat anders schuilgaan. Chronisch slaaptekort kan samenhangen met 6 andere stoornissen. Bij de cliënte, die na ons tweede consult begon met het registreren van haar slaappatroon, verschoof onze aandacht dan ook op een gegeven moment naar de angst die ze aanvankelijk nog niet durfde verwoorden.

'Hij wekt elke morgen'

Tijdens de slaap worden onze pupillen klein en sluiten de oogleden. Ons hart slaat trager. We ademen minder lucht in. Plotseling daalt de afscheiding van speeksel en verteringssappen. De lichaamstemperatuur wordt iets lager. In de hersenen verandert de electrische activiteit zodat ons brein niet meer gepast op de wereld rondom kan reageren. We zijn 'weg' en zijn ons niet meer bewust van wat er gebeurt.
En wat gebeurt er als we wakker worden? Natuurlijk, allemaal tegengestelde bewegingen: ons lichaam komt weer op gang. Maar Jesaja, aan wie ik het opschrift van deze alinea ontleen, komt ook met een andere invalshoek. Hij maakte bovenstaande 4 woorden af met: 'Hij wekt mij het oor, opdat ik hore zoals leerlingen doen'. (zie Jesaja 50 vers 4 t/m 11). Intrigerend! Volgens de christelijke traditie is hier de Messias aan het woord, die zo zijn afhankelijkheid van God uitdrukt. En dan uitspreekt, dat hij zich elke dag openstelt voor het nog onbekende, het nieuwe dat die dag zal gaan komen. Om met zo'n open en onbevangen instelling in het leven te staan, dat is iets om na te volgen. Wakker worden? Dat betekent: weer tot bewustzijn komen en opnieuw in de leer zijn. Kortom, een prima vraag om iedere dag mee te starten is:

Vraag 2: Begin ik deze dag met 'mezelf openstellen als een leerling'?

gebruikte Bijbelvertaling – NBG 1951