

Ouderengeneeskunde

Slaapproblemen

Niet iedereen slaapt evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Met de leeftijd neemt de behoefte aan slaap bovendien af. Veel mensen van 80 jaar en ouder hebben zelfs maar vijf tot zes uur slaap per nacht nodig. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dicht doen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen kan voor het gevoel de halve nacht duren. Problemen met inslapen of doorslapen kunnen echter voor iedereen die ermee te maken heeft zeer vervelend zijn.

Waardoor ontstaan slaapproblemen?

Soms is de oorzaak van slaapproblemen overduidelijk: lawaai bij de bureu, een snurkende bedgenoot of lichamelijke klachten zoals pijn, benauwdheid of jeuk. 's Avonds veel of laat eten, doet uw nachtrust geen goed. Door koffie of sigaretten wordt de geest actief en dit belemmert het inslapen. Ook drukke bezigheden laat in de avond kunnen u actief maken in plaats van ontspannen. Emotionele gebeurtenissen, zoals het overlijden van een naaste of andere zorgen hebben soms een slechte nachtrust tot gevolg.

Slecht slapen rond een emotionele of spannende gebeurtenis is normaal, maar soms blijven de slaapproblemen bestaan nadat de spanning verdwenen is. Dat kan komen doordat er angst is ontstaan om wéér niet in slaap te vallen. Het piekeren hierover vergroot de kans dat u moeilijk inslaapt.

Soms is de oorzaak van slaapproblemen niet duidelijk. Mensen die wekenlang slecht slapen, herinneren zich vaak niet waardoor het begon. Sommige mensen hebben van jongs af aan periodes van slecht slapen, zonder duidelijke reden.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Draag prettig zittende nachtkleding.
- Zorg dat uw slaapkamer goed is geventileerd.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer.

Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten. Een kort middagdutje op vaste tijden kan geen kwaad.

Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. U kunt 's avonds beter geen koffie of thee meer drinken. Koffie en thee drijven namelijk vocht af zodat u vaker naar het toilet moet. Bovendien kunt u last hebben van de cafeïne of theïne, die een opwekkend effect hebben. Een beker warme melk met honing kan u juist helpen ontspannen.

Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met een glaasje alcoholhoudende drank, maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.

Het kan helpen om iets ontspannend te doen voor u naar bed gaat. Neemt u bijvoorbeeld een warm bad, lees een niet-spannend boek, maak een wandelingetje voor het slapen gaan of doe ontspanningsoefeningen. Kijk geen televisie meer vlak voor u naar bed gaat.

Bepaalde medicijnen, zoals plaspillen, kunt u beter niet vlak voor het slapen nemen. Een pijnstiller kunt u wel goed voor het slapen nemen, zodat u minder snel wakker wordt van de pijn.

Als u wel in slaap valt als u naar bed gaat, maar bijvoorbeeld om 01.00 uur alweer wakker bent, kunt u een eventuele slaappil ook pas om 01.00 uur innemen.

Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.

Als u last heeft van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.

Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

Heeft u nog vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website www.ghz.nl. Ook kunt u hiervoor bellen naar (0182) 50 50 50.

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over uw slaapproblemen. Stelt u deze gerust aan de verpleegkundige van de afdeling Ouderengeneeskunde of Riëtte Oudenaarden, verpleegkundig specialist geriatrie (0182) 50 50 29.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2019
04.22.020