

Wie kan je helpen?

Praat met **je huisarts** over je slaapproblemen. Bespreek met hem of haar ook een andere aanpak dan het innemen van slaapmedicatie.

Besefdat medicatie, alcohol en andere middeltjes je misschien wel tijdelijk uit de nood kunnen helpen, maar weet dat ze eigenlijk de **onderliggende oorzaak** van je slaapprobleem niet aanpakken!

Bij aanhoudende slaapproblemen kan een **psycholoog** met jou op zoek gaan naar de onderliggende oorzaak ervan (zoals stress of depressie) en een 'slaaptherapie' opstarten, waarbij je opnieuw **leert slapen**.

In de **slaapkliniek** kan men gaan kijken hoe je hersenen werken tijdens je slaap om zo mogelijke aandoeningen zoals slaapapnoe op het spoor te komen.

De meest voorkomende oorzaak van slaapproblemen is en blijft **stress**, zeker **in de land- en tuinbouw**, waar stressklachten welig tieren. Je lichaam en je geest zijn te gespannen om de slaap te kunnen vatten. Bovendien leven mensen onder stress vaak ongezonder: ze roken en drinken meer, ze eten onevenwichtig en onregelmatig, ze werken laat, enz.

De oorzaken van stress zijn niet altijd aan te pakken. De slechte economie, de crisissen in de sector en de vele onzekerheden kan jij niet veranderen. Waar je wel iets aan kan doen, zijn je **levensstijl** en je '**slaaphygiëne**' en de manier waarop je met deze hindernissen omgaat.

Getuigenissen

"Ik ga moe slapen, maar eens ik in mijn bed lig, begin ik in gedachten te malen."

"Als ik niet kan slapen, controleer ik steeds de wekker op m'n nachtkastje."

"Tijdens de oogstperiode werk ik vaak de ganse nacht door. Wanneer ik dan overdag wil gaan slapen, lukt me dat niet."

"Ik moet slapen anders gaat het morgen niet gaan."

"Ik word telkens te vroeg wakker en kan dan niet meer in slaap vallen."

"Toen ik 25 was, sliep ik als een roos. Nu, 25 jaar later, heb ik moeite om in te slapen, door te slapen en uit te slapen."

"Als ik zou kunnen, zou ik niet alleen 's nachts, maar ook de ganse dag door slapen."

Vzw Boeren op een Kruispunt is een initiatief

van Vlaanderen.be en 



Moe zijn en toch niet kunnen slapen



Boeren op een Kruispunt vzw
0800/99 138
www.boeropenekruispunt.be

Onze slaap: de feiten

- Je slaap is onontbeerlijk om je **fysiek** en je **mentaal evenwicht** te bewaren. Zowel je lichaam als je geest krijgen de kans om te recupereren tijdens de nachtrust.
- **Hoe ouder** je wordt, **hoe minder slaap** je nodig hebt. Een baby slaapt gemiddeld 16 tot 18 uur per dag. Een volwassene daarentegen heeft **gemiddeld** genoeg aan **7 à 8 uur slaap**. Na 45 jaar neemt de slaapbehoefte steeds verder af.
- Misschien lijkt het niet zo, maar in je slaap zijn je hersenen soms erg actief. De droomfase of REM-slaap is zo'n **actieve fase**. Tijdens je **dromen** is je lichaam verlamd, maar draaien je hersenen op volle toeren. Waarom mensen juist dromen is nog steeds niet geweten.
- Op zich kan het geen kwaad om af en toe wat minder of wat minder goed te slapen. Ons lichaam hoeft niet alle **'verloren' uren** slaap in te halen.

Slaapmedicatie

Eén op tien Belgen gebruikt dagelijks slaapmedicatie. Een vierde van de gebruikers geraakt niet meer van de slaappillen af.

Slaapmiddelen hebben een heel aantal **nadelen**. Zo leggen ze de actieve fasen in de slaap (gedeeltelijk) stil, waardoor de slaapkwaliteit vermindert. Ze zijn ook vaak verslavend en wanneer je stopt met ze te gebruiken, krijg je last van ontweningsverschijnselen.

Gebruik slaapmedicatie enkel gedurende een korte periode en ga daarnaast op zoek naar de oorzaak van je slaapprobleem.

Typische slaapproblemen

Slaapproblemen komen vaak voor, ze nemen ook toe met de leeftijd. 15 procent van de bevolking klaagt over aanhoudende slaapproblemen, 20 procent heeft er af en toe last van.

Beoordeel een slaapprobleem enkel op basis van hoe moe je je overdag voelt en hoe je overdag functioneert. Vaak wakker worden 's nachts (typisch vanaf 45+) hoeft geen probleem te zijn wanneer je je overdag fit voelt.

De meest voorkomende slaapproblemen zijn:

- **Inslaapstoornissen:** je kan de slaap niet vatten, ook al ben je moe.
- **Doorslaapstoornissen:** je wordt vaak wakker en slaapt onrustig.
- **Te vroeg ontwaken:** je wordt wakker voor je eigenlijk zou moeten opstaan.

De meeste mensen hebben last van 'niet kunnen slapen'. Toch kan ook **teveel slapen** een probleem zijn: je bent steeds moe en kan eindeloos slapen.

Wat als slaapproblemen aanhouden?

- Slaapproblemen houden zichzelf vaak in stand. Dit komt omdat je erg gefixeerd raakt op je slaap en jezelf na een tijd ook foute 'slaapgewoonten' aanleert.
- Bovendien kan je reactievermogen verminderen, wat erg gevaarlijk kan zijn wanneer je bijvoorbeeld werkt met machines of wanneer je een voertuig bestuurt.

Je slaapproblemen te lijf

Slaapproblemen zijn zo goed als nooit een 'ziekte' op zich. Ze zijn het symptoom, het teken van een ander probleem.

Oorzaken van slaapproblemen:

- **Stress:** gespannen lichaam, piekeren in bed.
- **Depressie:** typisch bij een depressie is een grote afname of toename van slaap.
- **Leeftijd:** oudere mensen (vanaf 45 jaar) zullen minder en minder vast slapen.
- **Verstoring van het bioritme:** wanneer je op onregelmatige uren opstaat en gaat slapen, geraakt je bioritme na een tijd verstoord.
- **Omgevingsfactoren:** lawaai, huisgenoten, een slecht bed, teveel licht, enz.
- Gebruik van **opwekkende middelen** gedurende de dag: koffie, cola en andere.

Tips om slaapproblemen **zelf** aan te pakken, zonder gebruik te maken van slaappillen:

- Heb **realistische verwachtingen** over je slaap: niet meteen inslapen of een aantal keer per nacht wakker worden is normaal.
- Breng **routine** in je slaap. Als je slaapproblemen hebt, slaap dan niet uit en doe dan geen **middagdutjes**. Deze zullen je het je de volgende nacht alleen moeilijker maken om in te slapen. Als je toch een middagdutje doet, beperk het dan tot 20 minuten.
- Beheers je **gedachten:** ga niet doemdenken over de gevolgen van slecht slapen, focus je niet op je moeheid, steek je klok of wekker weg.
- Zorg voor een goed bed, een goede matras en degelijke verduistering in de **slaapkamer**.
- Als je tijdelijk moet ingaan tegen je **bioritme** (zoals tijdens de kalverperiode), probeer dan ook hierin een routine te vinden.