

# Patiënteninformatie

## Slaap bevorderende adviezen bij het Slaapapneu Syndroom





# Slaap bevorderende adviezen bij het Slaapapneu Syndroom

Slaapcentrum, route 1.5  
Telefoon (050) 524 5930

Medische Psychologie, route 2.7  
Telefoon (050) 524 5990

## Inleiding

Heeft u het Slaapapneu Syndroom? Dan weet u dat deze aandoening vaak veel invloed heeft op verschillende gebieden van uw dagelijks leven: gezin, werk en vrije tijd. Wilt u hier verandering in aanbrengen en weer normaal kunnen functioneren? In deze folder leest u wat uzelf kunt doen (naast de medische behandeling die door uw medisch specialist is voorgeschreven) om de slaapkwaliteit zo optimaal mogelijk te krijgen.

## Slaapapneu Syndroom

Het Slaapapneu Syndroom is een stoornis in de ademhaling tijdens de slaap. Door te weinig diepe slaap, bouwt u in de jaren een slaapttekort op. Dit betekent minder energie, uitstelgedrag, concentratieproblemen, verhoogde slaperigheid overdag, prikkelbaarheid en een korter lontje. Wanneer dit maar lang genoeg aanhoudt heeft het invloed op werk, gezin en vrije tijd. Doordat klachten die voorkomen bij het Slaapapneu Syndroom erg lijken op psychische aandoeningen, maakt het de herkenning zo lastig. Vaak wordt het Slaapapneu Syndroom verward met psychische aandoeningen en klachten, denk aan een Burn-out of een depressie.

Wanneer eenmaal de diagnose Slaapapneu Syndroom is gesteld, dan kan dit worden behandeld met eventuele hulpmiddelen zoals MRA of CPAP. Daarnaast krijgt u leefstijladviezen. Verandering van leefstijl is moeilijk. Ook hulpmiddelen op de juiste manier gebruiken of medicijngebruik volhouden, kan lastig zijn. Daar kunnen allerlei redenen voor zijn. De MRA of CPAP voelt vaak niet prettig, patiënten voelen schaamte tegenover de bedgenoot en sommige mensen hebben het gevoel te stikken als ze een CPAP gebruiken. Toch is het net als met heel veel andere

dingen: het is een kwestie van gewenning. Gun uzelf die tijd. Want uiteindelijk zorgt therapietrouwheid (goed gebruik van de voorgeschreven hulpmiddelen) en een gezonde leefstijl in de meeste gevallen voor een beter behandeld Slaapapneu Syndroom en daarmee voor een betere kwaliteit van leven.

Naast het volhouden van gebruik van hulpmiddelen en aanpassing van leefstijl, leest u hieronder een aantal adviezen waardoor u wat rustiger de nacht in gaat. Daardoor slaapt u beter en wordt u beter uitgerust wakker.

## Slaap bevorderende adviezen

Soms duurt het even voor onderstaande tips lijken te helpen. Dat is normaal. Het kan zijn dat u zichzelf een verkeerd slaapedrag heeft aangeleerd. Het kan even duren voordat dat weer is veranderd.

1. Bouw 's avonds uw dag af. Kijk niet meer naar fel (blauw) licht van bijvoorbeeld mobiele telefoon of tablet. Verricht geen zware fysieke activiteiten of andere inspannende activiteiten (werken of studeren) in de uren voor u gaat slapen.
2. Neem geen warm bad of douche vlak voor het slapen gaan. Om gemakkelijk in slaap te vallen moet uw lichaamstemperatuur dalen. Een douche of bad verhoogt de temperatuur van uw lichaam juist. Een warm bad of douche in het begin van de avond is wel goed. Dat kan een paar uur later namelijk voor een 'cooling down' zorgen. Dat helpt bij het in slaap vallen.
3. Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen en te vrijen. Ga geen tv kijken en leg uw mobiele telefoon weg.
4. Neem zorgen niet mee naar bed. Piekeren/zorgen (ook over niet slapen) kunnen ervoor zorgen dat u moeilijk in slaap valt. Als gedachten u wakker houden, kunt u overdag een 'piekerhalfuurtje' reserveren. Op deze manier heeft u deze zorgen al een keer overdacht en/of opgeschreven.
5. Verandering van slaaphouding helpt vaak goed, want het Slaapapneu Syndroom is meestal erger in rugligging.

6. Probeer niet krampachtig om in slaap te vallen. Dit maakt het probleem alleen maar groter. U kunt dan beter even uit bed stappen en iets ontspannends doen bij weinig licht (geen beeldschermen!). Iets saais lezen of een puzzeltje maken bijvoorbeeld. Wakker zijn moet niet beloond worden. Wanneer u zich weer slaperig voelt gaat u terug in bed. Herhaal de procedure als u weer niet kunt inslapen.
7. Draai de wekker om. Voortdurend op de klok kijken als u wakker ligt, kan voor frustraties of angst zorgen. Waardoor u juist wakker ligt in bed.
8. Slaap niet meer dan nodig is om u de volgende dag uitgerust te voelen. Beperk de tijd die u in bed doorbrengt. Het helpt de slaap te verankeren en dieper te maken. Heel lange bedtijden leiden tot verbrokkelende en lichte slaap.
9. Sta elke dag om dezelfde tijd op. Dit helpt om 's avonds gemakkelijker op dezelfde tijd in slaap te vallen en uw biologische ritme te verankeren.
10. Zorg voor rust- ontspanningsmomenten overdag. Stress en spanning kunnen de slaap verstoren. Ontspannen kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door een kleine wandeling te maken of door wat te lezen.
11. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, dit heeft een gunstige invloed op je gewicht (zeker van belang bij overgewicht en het Slaapapneu Syndroom), spanning en stress. Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan vanwege het activerende effect.
12. Doe geen dutjes overdag. Dit kan het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren. Als u niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
13. Probeer stimulerende middelen overdag en in de avond te beperken. Koffie, thee, energiedranken, chocolade en nicotine bijvoorbeeld kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap lichter maken waardoor u regelmatig wakker wordt. Alcohol zorgt voor verstoring van de slaap in de tweede helft van de nacht. Beperk de inname van alcohol overdag en neem dus geen alcohol als slaapmutsje.

## Doorverwijzing naar een Medisch Psycholoog

Als bovenstaande adviezen niet of onvoldoende helpen, het niet lukt om u aan de adviezen rond gebruik van de MRA/CPAP te houden en/of leefstijlveranderingen door te kunnen voeren, dan is het verstandig om weer contact op te nemen met uw arts of verpleegkundige. Samen bespreekt u of een verwijzing naar Medische Psychologie nodig is.

In het eerste gesprek bespreekt de medisch psycholoog uw klachten met u. Vervolgens kan de medisch psycholoog een psychologisch testonderzoek voorstellen. Dit is een hulpmiddel om uw klachten verder in kaart te brengen. De medisch psycholoog beperkt zich meestal tot een kortdurende behandeling. Soms is een langduriger behandeling of een uitgebreider onderzoek nodig. De medisch psycholoog kan u dan doorverwijzen naar een andere instantie of hulpverlener. U bepaalt samen met de psycholoog welke hulp u nodig heeft om de klachten te verminderen en wie deze hulp het beste kan bieden. Dit kan in het ziekenhuis zijn of bij een andere instantie/hulpverlener.

## Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Medische Psychologie, telefoon (050) 5245990.



## **Martini Ziekenhuis**

### **Postadres**

Postbus 30033  
9700 RM Groningen

### **Bezoekadres**

Van Swietenplein 1  
Groningen

### **Algemeen telefoonnummer**

(050) 524 5245

[www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)

