

SLAAP BIJ OUDEREN

- Tips voor een goede nachtrust-

AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

Aandacht voor het slapen is belangrijk. Tijdens de slaap kan je lichamelijk en geestelijk herstellen. Er worden bovendien reserves opgebouwd om de volgende dag goed te functioneren. Goed slapen draagt bij tot een goede lichamelijke en mentale gezondheid.

Wat is normale slaap?

De slaap wordt verdeeld in verschillende fasen die elkaar opvolgen.

- **De lichte slaap.** Deze slaap is diep genoeg om je in slaap te houden, maar onvoldoende om volledig uit te rusten.
- **De diepe slaap.** In deze fase recupereert het lichaam en bouwt het energie op voor de volgende dag.
- **De REM-slaap of droomslaap.** Tijdens de droomslaap worden gebeurtenissen, informatie en emoties verwerkt.

Deze opeenvolging van fasen wordt een slaapcyclus genoemd.

In een periode van 8 uur slaap zijn er bijvoorbeeld 5 à 6 slaapcycli.

Verschillende keren wakker worden voor enkele seconden gedurende de nacht is normaal. Vaak gebeurt dit tussen verschillende slaapstadia.

Wat is normale slaap op oudere leeftijd?

Bij het verouderen treden er een aantal duidelijke veranderingen op in het slapen en waken.

- De tijd om in te slapen wordt langer.
- De slaap wordt makkelijker onderbroken.
- Men wordt sneller wakker bij bijvoorbeeld lawaai of aanrakingen.
- De tijd die in diepe slaap wordt doorgebracht, vermindert en verdwijnt uiteindelijk volledig.

- De tijd die men slaapt ten aanzien van de tijd die men in bed doorbrengt (slaapefficiëntie) vermindert.
- Ouderen hebben dikwijls de gewoonte om vroeger naar bed te gaan en ook vroeger te ontwaken.

Wanneer spreken we van een slaapprobleem?

Er is geen vaste regel voor het aantal uren slaap dat iemand nodig heeft. Er zijn mensen die aan 5 uur slaap per dag genoeg hebben, anderen voelen zich na 10 uur slaap nog niet uitgerust.

De beste graadmeter van goed of slecht slapen is hoe iemand zich de volgende dag voelt. Iemand die zich overdag moe of niet uitgerust voelt, heeft waarschijnlijk niet voldoende slaap gehad.

We spreken van een slaapprobleem als je regelmatig niet goed slaapt gedurende minstens een maand en daar overdag last van hebt. Je kan dan problemen ondervinden zoals vermoeidheid, een suf gevoel, concentratieproblemen, prikkelbaarheid of stemmingswisselingen.

Slaapmiddelen

Het langdurig gebruik van slaapmiddelen heeft allerlei bijwerkingen.

Door het gebruik van slaapmiddelen wordt de REM-slaap korter en kunnen nachtmerries uitgelokt worden.

Wanneer je opstaat, zijn de slaapmiddelen niet altijd uitgewerkt. Benzodiazepinen, de groep van de meest voorgeschreven slaappillen, verslappen de spieren. Dit verhoogt het risico om te vallen wanneer je uit bed komt. Overdag kan je je bovendien suf of vermoeid voelen.

Na verloop van tijd treedt gewenning op. Na enkele dagen tot enkele weken gebruik heeft een zelfde dosis niet meer hetzelfde effect als in het begin. Zo heb je in plaats van 1 pil 2 slaappillen nodig en na een aantal weken misschien nog meer.

Dit betekent ook dat je niet zomaar kunt stoppen met slaapmiddelen. De slaappillen zijn 'verslavend'. Je lichaam is er aan gewend. Als je plots stopt, treedt een ergere slapeloosheid op dan voor de opstart en dit gedurende enkele nachten.

Gebruik slaapmedicatie dus slechts in beperkte mate en enkel na overleg met je behandelend arts.

Watkan je zelf doen?

Een goede slaaphygiëne is een belangrijke voorwaarde om slaapproblemen aan te pakken. Dit houdt in dat je een aantal eenvoudige maatregelen neemt.

- Kom zoveel mogelijk buiten, vooral bij zonnige dagen. Gebruik het **daglicht** om je biologische klok bij te regelen. Vermijd binnenshuis te duistere ruimtes. Voor het raam zitten kan een deugddoend effect hebben.
- **Lichamelijke activiteit overdag** is aangeraden. Regelmatige fysieke inspanningen in de ochtend en vroege avond leiden tot beter slapen. Ook passieve beweging overdag is nuttig.
- **Doe overdag niet te veel dutjes.** Vermijd waar mogelijk slaapverwekkende omstandigheden zoals warme ruimtes en saaie televisieprogramma's. Een kort middagdutje van ongeveer 30 minuten is een uitzondering op de regel. Dit dutje valt immers samen met een moment van natuurlijke slaperigheid.
- Zorg voor een **vast slaap- en waakpatroon**. Ga op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden op. Vooral het steeds rond hetzelfde

tijdstip opstaan, is zeer belangrijk. Slaap ook in het weekend niet te lang uit.

- **Vermijd geestelijke en lichamelijke inspanning** in de uren voor het slapengaan. Dit werkt eerder activerend en zal het inslapen verstoren. Onder geestelijke inspanning verstaan we bijvoorbeeld een spannend boek lezen, een spannende film bekijken of ruzie maken. Onder lichamelijke inspanningen verstaan we intensief sporten. Lichte vormen van beweging zoals een korte wandeling maken, kunnen wel goed zijn voor de slaap.
- Onderneem **ontspannende activiteiten voor het slapen gaan**. Door steeds dezelfde rustige activiteiten te herhalen, geef je je lichaam signalen dat het tijd wordt om het wat kalmer aan te doen. Bijvoorbeeld naar ontspannende muziek luisteren, een kop lauwe melk of kruidenthee drinken, een warm bad of douche nemen, ontspanningsoefeningen uitvoeren. Ook tandenpoetsen of je omkleden, kunnen je voorbereiden op de slaap.
- **Vermijd fel licht voor het slapengaan**. Demp het licht al even voor het slapen gaan. Maak 's ochtends zo vroeg mogelijk gebruik van feller licht. Indien je echter te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker.
- **Vermijd zware maaltijden** voor het slapengaan, maar ga niet met honger naar bed. Een zware maaltijd vraagt veel energie van het lichaam om te verwerken. Het kan het inslapen en doorslapen verstoren. Een lichte snack voor het slapengaan kan de slaap bevorderen. Drink ook niet te veel om een volle blaas 's nachts te vermijden.
- **Vermijd** in de uren voor het slapengaan **cafeïnehoudende producten** zoals koffie, cola, zwarte thee en chocolademelk. Deze hebben immers een activerend effect.
- Ook **nicotine** werkt stimulerend. Stop met roken of rook alleszins niet laat op de avond of 's nachts.

- Vermijd **alcohol** voor het slapengaan. Alcohol zorgt ervoor dat we vlotter ontspannen en sneller in slaap vallen, maar deze slaap is van minder goede kwaliteit. Bij alcoholgebruik is er meer kans op rusteloosheid in de benen, de slaap is onrustiger en de ademhaling wordt verstoord.
- Zorg voor **een goede inrichting van de slaapkamer**. Een goed verluchte en donkere slaapkamer met een temperatuur van ongeveer 18 graden is aan te bevelen. Een goede matras, een goed kussen en katoenen lakens zijn ook belangrijk. Ververs het linnen regelmatig.
- **Beperk geluidshinder 's nachts**. Oordopjes of een zacht achtergrondmuziekje kunnen helpen bij geluidsproblemen.
- Gebruik het **bed alleen om in te slapen**. Vermijd activiteiten zoals tv kijken vanuit bed.
- Als je 's nachts **piekert** en daardoor niet meer in slaap valt, kan je proberen je gedachten kort op papier te zetten. Leg een notitieblok en pen naast je bed. De volgende dag kan je hierover opnieuw nadenken.
- Indien je niet kan slapen, ga dan even uit bed en doe een ontspannende activiteit. Ga pas terug slapen als je **slaperig** bent.
- **Vermijd overgewicht**. Dit beperkt de beweeglijkheid 's nachts en verstoort de nachtelijke ademhaling.

Voor meer informatie raadpleeg:

Dr. Mallet Martine

Slaapkliniek

T 055 33 66 38

E martine.mallet@azoudenaarde.be

Dr. Maes Wim

Geriatr AZ Oudenaarde

T 055/33 66 38

E wim.maes@azoudenaarde.be

Van Mele Hilde

Psychologe interne liaison geriatrie AZ Oudenaarde

T 055 33 66 48

E hilde.vanmele@azoudenaarde.be

AZO/GER/346
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be