

Moeheid aanpakken: slapen en slaap-waak ritme

Prof.dr. Rinie Geenen en Charlotte Dewsaran-van der Ven, MSc doen onderzoek naar de effecten van behandeling van moeheid bij mensen met het syndroom van Sjögren en het non-Sjögren siccasyndroom. Rinie Geenen geeft sinds 1994 psychologie-onderwijs bij de Universiteit Utrecht. Hij doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen. Charlotte Dewsaran-van der Ven studeerde Klinische en Gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht. Ze werkt nu drie dagen per week als psycholoog bij Altrecht Psychosomatiek Eikenboom en doet twee dagen per week onderzoek bij de Universiteit Utrecht.

Is het mogelijk om in veertig minuten te leren hoe een probleem aangepakt kan worden dat misschien al wel al vijf, tien of twintig jaar bestaat? Dat lijkt een onmogelijke opgave als het om chronische moeheid gaat. Toch hebben de wetenschap en klinische praktijk wel wat te bieden. Bijna honderd mensen dachten er ook zo over. Ze bezochten een workshop waarin handreikingen werden geboden voor de aanpak van moeheid. De reden om deze workshop te geven lag in goede resultaten van een behandeling van ernstige moeheid. In een vorig artikel werden overgewicht, ziekteactiviteit en hormonen als beïnvloedende factoren van moeheid besproken. Dit artikel gaat over slaap en slaap-waak ritme. Een laatste artikel zal gaan over lichaamsbeweging, emoties en negatieve gedachten.

Mensen verschillen

Er is niet één model dat chronische moeheid voor alle mensen kan verklaren. Veel factoren kunnen moeheid beïnvloeden en er zijn bovendien veel gevolgen van moeheid. Deze factoren kunnen met een speelgoedmobiel in beeld worden gebracht. Dat is zo'n apparaat dat je aan

het plafond hangt en waaraan diertjes of andere onderdelen hangen. Als één onderdeel beweegt, dan gaat de rest ook bewegen. Elk onderdeel van het speelgoedmobiel beïnvloedt elk ander onderdeel. Iedere kindermobiel is anders. Bij de ene mobiel wordt de beweging vooral bepaald door één zwaar onderdeel, terwijl bij andere mobielen veel kleine onderdelen even zwaar en bepalend zijn voor de bewegingen. Zo verschillend als speelgoedmobielen zijn, zo verschillend zijn mensen ook. Bij sommige mensen beïnvloedt één factor alle andere factoren en bij andere mensen zijn er veel factoren die elkaar beïnvloeden. Ieder moet ontdekken welke factoren vooral belangrijk zijn voor het beïnvloeden van de eigen moeheid. In tabel 1 staan zes factoren weergegeven die moeheid kunnen beïnvloeden. Slaap en slaap-waak ritme hebben bij sommige mensen een behoorlijke invloed op de moeheid.

Slaap-waak ritme

Chronische moeheid kan ertoe leiden dat het dag-nacht ritme wordt verstoord. Sommige mensen slapen overdag veel. Zij hebben daardoor kans 's nachts minder vaak in de diepe slaap te komen. De diepe slaap wordt ook wel herstelslaap genoemd. In de diepe slaap herstelt het lichaam zich. Er wordt bijvoorbeeld groeihormoon aangemaakt. Dat hormoon is nodig om voldoende kracht te hebben overdag. Heel even wegduiten overdag is niet erg, maar echt slapen overdag kan de kwaliteit van de slaap 's nachts verminderen. Mensen merken niet of ze wel of niet goed in de herstelslaap zitten. Dat is alleen te zien met EEG apparatuur.

Een zo normaal mogelijk slaap-waak ritme is dus belangrijk. Om inzicht te krijgen in uw eigen slaap-waak ritme, kunt u het schema in tabel 2 inkleuren en daarna bespreken met iemand. Een voorbeeld van een ingevuld schema staat in tabel 3.

Als het schema laat zien dat het slaap-waak ritme niet normaal is of niet naar wens is, maak dan een actieplan voor een meer gewenst slaap-waak ritme en houd u ook aan dat actieplan.

In het actieplan staat heel concreet omschreven 'wat' u, 'waar', 'wanneer', 'hoe lang' en eventueel 'met wie' gaat doen. In dit geval dus wanneer u slaapt, tv kijkt, eet of actief en in beweging bent (te voet de kinderen van school halen, op de fiets naar de markt etc.). Hou dit plan gedurende meerdere weken vol. Het kost immers veel tijd om de biologische klok weer goed te zetten.

Slaaptips

Beter slapen betekent niet dat er méér uren wordt geslapen. Het omgekeerde geldt: beter slapen betekent vaak dat er minder uren wordt geslapen.

Lees verder op pagina 20

Tabel 1. Factoren die moeheid kunnen beïnvloeden

De mate waarin één of meer van onderstaande factoren van invloed zijn op chronische moeheid verschilt van persoon tot persoon:

1. Ziekteactiviteit en hormonen.
2. Ernstig overgewicht.
3. Slaap en slaap-waak ritme.
4. Lichaamsbeweging.
5. Emoties en negatieve gedachten.
6. Een andere invloed (bijvoorbeeld pijn).

Tabel 2. Schema dag-nachtritme

In dit schema staan aan de linkerkant de dagen van de week.

Boven het schema staan de 24 uren van de dag.

Kleur de komende week aan het einde van iedere dag (of de volgende ochtend) het schema in.

Geef met een kleur aan wat u globaal per uur op die dag hebt gedaan.

Gebruik de kleuren die onderaan het schema zijn weergegeven.

Als het schema helemaal is ingevuld:

1e) bekijk (en bespreek met iemand) of dit een gewenste dagindeling is;

2e) indien gewenst, verander dan het patroon van slapen en activiteiten (maak een actieplan).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Maandag																								
Dinsdag																								
Woensdag																								
Donderdag																								
Vrijdag																								
Zaterdag																								
Zondag																								

Blauw	Rusten en slapen
Rood	Rustige ontspanning zoals lezen, op de bank zitten, TV kijken, eten...
Groen	Actieve ontspanning zoals wandelen, fietsen, in de tuin werken, op bezoek gaan...
Geel	Werk zoals: werken bij een baas, vrijwilligerswerk, schoonmaken, boodschappen doen...

Tabel 3. Een ingevuld schema dag-nacht ritme door Elise. Opvallend is dat de kleuren blauw (slapen) en rood (passieve ontspanning) overheersen en dat ook overdag veel wordt geslapen. De kleuren geel en groen komen weinig voor en als ze voorkomen dan ervaart Elise die activiteiten als verplichtingen: huishoudelijk werk (geel) en bezoek aan haar zus vrijdagavond (verjaardag) en haar moeder zondagmiddag (groen).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Maandag	Rood	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Blauw	Blauw	Rood	Blauw	Blauw	Rood	Rood	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Rood	Rood	
Dinsdag	Rood	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Blauw	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Blauw	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Rood	Rood	
Woensdag	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Rood	Rood	Rood	Rood	Rood	Geel	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Rood	Blauw	Rood	Rood	
Donderdag	Rood	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Blauw	Blauw	Rood	Rood	Rood	Blauw	Blauw	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Rood	Rood	
Vrijdag	Rood	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Geel	Blauw	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Rood	Rood	Rood	Geel	Blauw	Geel	Groen	Groen	
Zaterdag	Geel	Groen	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Blauw	Blauw	Geel	Geel	Rood	Rood	Rood	Rood	Blauw	Rood	Rood	
Zondag	Rood	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Blauw	Rood	Rood	Blauw	Blauw	Groen	Groen	Rood	Rood	Geel	Blauw	Rood	Rood	Rood	

Blauw	Rusten en slapen
Rood	Rustige ontspanning zoals lezen, op de bank zitten, TV kijken, eten...
Groen	Actieve ontspanning zoals wandelen, fietsen, in de tuin werken, op bezoek gaan...
Geel	Werk zoals: werken bij een baas, vrijwilligerswerk, schoonmaken, boodschappen doen...

Thema vermoeidheid

Belangrijk is vooral dat de kwaliteit van de slaap beter is. Dat wil zeggen: minder wakker zijn tussendoor en afwisselend dieper en minder diep slapen gedurende de nacht. Er zijn overal tips te vinden die helpen om beter te slapen. Ze worden wel slaaphygiëne regels genoemd. De belangrijkste worden hier samengevat.

1. Slaap-waak ritme

- Ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Slaap niet te lang (maximaal acht uur).
- Er is een beetje bewijs dat een kort dutje gedurende de dag (powernap) iemand vitaler kan maken. Tijdens een kort dutje, zak je heel even weg (een minuut of zo) zonder diep te slapen. Vermijd slapen overdag.
- Zorg voor regelmaat in je leefpatroon.
- Lichamelijke inspanning overdag is zeer goed, maar doe het niet vlak voor het slapen gaan.
- Blootstelling aan licht overdag is belangrijk en voor het slapen gaan is het goed dat het niet al te licht is. Het hormoon melatonine dat de slaap regelt is gevoelig voor licht.
- Doe iets ontspannends voordat je naar bed gaat (een boek lezen bijvoorbeeld); let op met tv kijken vlak voor het naar bed gaan: blauw licht van tv schermen onderdrukt het slaaphormoon melatonine.
- Vermijd gesprekken en activiteiten die onrust geven voor het slapen gaan; vraag je partner om hieraan mee te werken.

2. Zorg voor optimale omstandigheden in de slaapkamer

- Een comfortabele matras en kussen.
- Een juiste kamertemperatuur (niet te koud of warm) en goede ventilatie.
- Dat de kamer donker is (goede gordijnen) en stil (gebruik eventueel oordoppen).
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen (en voor seks); niet om te lezen, tv te kijken of te werken.
- Zet de telefoon uit.
- Zet het licht van de wekker uit.

- Als je meer dan een half uur wakker bent, ga dan naar een andere kamer (met gedempt licht) en ga pas terug naar de slaapkamer als je slaap krijgt.

3. Eten en drinken

- Sommige mensen moeten al vier tot acht uur voor het slapen stoppen met cafeïne houdende dranken (koffie, zwarte thee, cola, energiedrankjes).
- Gebruik voor het slapen maximaal één of twee glazen alcohol; gebruik vlak voor het slapen geen grote maaltijd, rook niet (nicotine is stimulerend) en gebruik geen slaadmiddelen (het gaat erom dat de biologische klok weer wordt goed gezet).

4. Piekeren en stress

- Zorg dat het brein rustig is: doe ontspannende activiteiten voor het slapen gaan.
- Pieker niet tijdens de slaap.
- Als het piekeren niet stopt, schrijf de piekergedachte dan op en pieker de volgende dag verder. Reserveer eventueel een half uurtje om te piekeren overdag of vroeg op de avond.
- Als stress u uit de slaap houdt, probeer dan de bron van stress aan te pakken (te druk, een slechte relatie, zorgen over de kinderen, enzovoorts).
- Doe ontspannende en leuke dingen in het leven. 'Pluk de dag' of 'pluk het uur' als een hele dag genieten te veel energie kost.

Leefstijl

Slapen en slaap-waak ritme hebben bij sommige mensen een belangrijke invloed op de moeheid. Iedereen is anders en iedereen moet zelf ontdekken welke factoren vooral belangrijk zijn voor het beïnvloeden van de eigen moeheid (zie tabel 1). Belangrijk is wel te weten dat bij de huidige kennis een gezonde leefstijl nog het beste medicijn tegen moeheid is. Het is niet eenvoudig om de leefstijl te veranderen, maar het is de moeite waard om het te proberen.

Rinie Geenen en Charlotte Dewsaran-van der Ven

								D
	A	O				E		
	D			E	O	L		
A			O		I	D		E
D			L			T	I	
					G	O		
G	L							
				A	D	G		I
		A		L				

LETTERSUDOKU

Voor het oplossen van de lettersudoku moeten de lege vakjes in het diagram worden ingevuld met de letters: A, D, E, G, I, L, M, O en T, waarbij deze letters in elk blok van 3 bij 3 en in elke kolom slechts één keer voorkomen. De horizontale regel waar een pijl voorstaat vormt uiteindelijk een woord.

Succes ermeel!

Rianne de Bouvère-Remmerswaal