

Verslag Café Brein Veldhoven 4 juni 2025



THEMA: Slaapproblemen en NAH

De gastspreker van deze avond is Peter Redegeld, psychosomatisch therapeut en slaapoefentherapeut.

De avond wordt geopend door Dick Sijsma en Karin van Ham, ervaringsdeskundigen NAH.

Iedereen slaapt weleens slecht. Er is altijd een aanleiding voor, bijv een stressvolle gebeurtenis of een spannende presentatie.

Eenmalig is geen probleem, maar als het vaker gebeurt, dan kan het ook ten koste gaan van lichamelijke activiteiten.

Een normaal slaappatroon heeft 4 tot 5 slaapcycli per nacht.

1^e stadia: lig je wakker in bed en gaat je systeem ontspannen.

2^e stadia: als je daar doorheen bent, dan ga je naar de lichte slaap, ondiepe slaap.

3^e stadia: dan kom je in de diepe slaap, dit duurt een groot deel van de nacht. Hierin vindt met name het lichamelijk herstel plaats.

4^e stadia: het lijf is helemaal ontspannen, de REM-slaap, het 2^e deel van de nacht.

1 op de 5 Nederlanders krijgt ergens in hun leven te maken met slaap-waakstoornissen.

Op de website van de hersenstichting staan slaap hygiëne-adviezen, o.a.:

- Structuur en regelmaat
- Hetzelfde afscheidprotocol voor je naar bed gaat
- Blijf fit en beweeg, bij voorkeur overdag
- Eet na avondeten alleen iets licht verteerbaar
- Zorg voor rustige en niet te warme slaapruijnte

Als je niet weet hoe je je slaapproblemen oplost, neem contact op met de huisarts. Ga niet zelf allerlei dingen aanschaffen, je weet niet of het nuttig is.

Hersenactiviteit zijn de prikkels die je te verwerken krijgt. Als de slaapdruk hoger is dan de hersenactiviteit, val je makkelijk in slaap. Als de hersenactiviteit hoger is, kun je niet in slaap komen of lig je snachts wakker.

Aanjagers, zoals cortisol, zorgen voor meer energie, en dit is funest voor het brein.

Medicijnen die dit stresshormoon tegen kunnen werken, zijn er eigenlijk niet.

NAH is heel complex en geeft elke keer andere slaapproblemen. Je moet ruimte geven aan/uitproberen welke interventie werkt. Met een therapeut kijk je hoe je de stoornissen aan kunt pakken, zodat het niet ook je dag kan overnemen.

Na de pauze:

Over het licht eten savonds? Is fruit dan licht?

In fruit zit (fruit)suikers, dus niet te veel. Max. 2 stuks per dag wordt geadviseerd.

Heb je ervaring met somnox?

Het is een apparaat dat zorgt voor natuurlijke ontspanning. Als je denkt dat t werkt en je hebt het geld ervoor over (T is duur en vaak wordt het niet vergoed), dan kan het werken (placebo-effect).

Als ik 's middags niet slaap, dan slaap ik 's avonds slecht. Wat moet ik doen?

Er is hier geen duidelijk antwoord op. Dit werkt voor iedereen anders. Je kunt eventueel een vorm van meditatie proberen. Zoek vooral iets wat bij je past.

Wat vind je van wietolie?

Van de werkzame stoffen in die olie ga je wel ontspannen. Op lange termijn of het blijft werken, is niet wetenschappelijk bewezen.

Zijn er nog meer tips?

Ja, alles wat minder prikkels geeft dan je hersenactiviteit, is goed. Het is constant zoeken naar wat goed voor jou werkt. Wat is je eigen hersenactiviteit en hoe kun je dat verminderen.

Hoe kan het dat je fit bent als je om 4 uur wakker wordt en even opstaat. En als je dan nog even slaapt en om 8 uur werk wakker bent, dat je dan bekaf bent.

Je doorbreekt je slaappatroon waardoor je brein en lichaam niet aan herstel toekomt.

Hoe kun je het trainen om later wakker te worden?

Zorg dat je je ontspant en wat voor interventie je daarvoor gebruikt, moet je echt gaan uitproberen. Je moet je eigen brein de rust geven. Als je om een uur of 8 wilt opstaan, zet je wekker onder je bed. Zorg dat je niet op de klok kijkt, maar bedenk dat je nog even kunt slapen, want de wekker is nog niet afgelopen.

Is alleen de hersenstam verantwoordelijk voor de slaapcyclus?

Nee, het is een totaalproces. Er spelen ook emoties mee, en andere processen.

Kan medicijngebruik invloed hebben op je slaap?

Ja, dat kan zeker. Als je hierover twijfels hebt, moet je contact zoeken met je apotheek of huisarts.

Wat is het gevolg van overprikkeling voor je slaap?

Alle prikkels komen dan langs in je brein. Je hersenactiviteit is hoger dan je slaapdruk. Omdat je slaapdruk wel hoog is, val je wel in slaap. Maar doordat je niet door de verschillende stadia heen komt, kun je dan midden in de nacht wakker schrikken. Dus je moet zorgen dat je hersenactiviteit lager wordt. Bij slaapapneu of ademhalingsstoornissen kan het met ademstop te maken hebben, waardoor je wakker wordt.

Afsluiting

Karin en Dick bedanken Peter Redegeld voor zijn komst en presentatie.

Datum volgende bijeenkomst

De volgende Café Brein Veldhoven staat gepland op woensdag 1 oktober 2025 met als thema

Spraakstoornissen, waaronder afasie.

De officiële aankondiging met thema volgt zoals gewoonlijk via de mail en/of de krant.

We zien u graag de volgende keer weer.