

Verslag: Café Brein – Slaap & Rust

Datum: 16 juli 2025

Spreker: Lonneke Bakx, ergotherapeut

Organisatie: Zorgboog in Balans

Een ergotherapeut ondersteunt mensen van verschillende leeftijden en achtergronden, zoals volwassenen en ouderen, bij dagelijkse problemen, waaronder slaapproblemen en het vinden van voldoende rust.

Vergoeding ergotherapie: Behandelingen zijn direct toegankelijk met een verwijzing. Er is een vergoeding voor 10 uur vanuit de basisverzekering, wel geldt eerst het eigen risico.

Slaap en Rust

Rust en slaap zijn essentieel voor gezondheid en functioneren. Een goede nachtrust draagt bij aan fysieke, mentale en emotionele balans.

Slaapproblemen

Veel volwassenen (20%) kampen met slaapproblemen. Tussen 50-75% krijgt medicatie voorgeschreven voor het slaapprobleem. Slechts een kleine groep krijgt een behandeling zonder medicatie.

Slaapbehoefte

Volwassenen (gemiddeld): 7-9 uur slaap per nacht, bij ouderen (65+) is dit gemiddeld 7-8 uur per nacht.

Wat is een slaapcyclus?

Een slaapcyclus is een herhaling van verschillende slaapfasen die je doorgaat terwijl je slaapt. Eén cyclus duurt ongeveer 90 minuten, en je doorloopt er meestal 4 tot 6 per nacht.

De 4 slaapfasen:

1. Fase 1: Inslaapfase (lichte slaap)

- Je wordt slaperig en valt langzaam in slaap.
- Je spieren ontspannen, je hartslag daalt.
- Duurt maar een paar minuten.

2. Fase 2: Lichte slaap

- Je slaapt, maar bent nog makkelijk wakker te maken.
- Je lichaam bereidt zich voor op diepe slaap.

3. Fase 3: Diepe slaap

- Belangrijk voor lichamelijk herstel.
- Moeilijk wakker te worden.
- Hier herstelt je immuunsysteem en je spieren.

4. REM-slaap (droomslaap)

- Je ogen bewegen snel (Rapid Eye Movement).
- Je droomt, je hersenen zijn actief, maar je lichaam is ontspannen.
- Belangrijk voor geheugen, leren en verwerken van emoties.

Hoe werkt het?

- Je begint bij fase 1 en gaat zo naar fase 4.
- Daarna begint het weer opnieuw.
- Naarmate de nacht vordert, worden de REM-fasen langer en de diepe slaap korter.

Slaapdruk

Naast de slaapcyclus heb je ook slaapdruk. Slaapdruk is de druk die je lichaam opbouwt om te willen slapen. Zo werkt het: Hoe langer je wakker bent, hoe meer slaapdruk je opbouwt. Het is alsof je een slaap-ballon opblaast: hoe voller, hoe meer je móét slapen. Na een goede nacht slaap is de ballon weer leeg, en begint het opnieuw. Je biologische klok speelt hier ook een rol in.

Een dutje overdag verlaagt slaapdruk, waardoor je 's avonds minder moe kunt zijn. Slaapdruk helpt je om diep en goed te slapen, vooral aan het begin van de nacht.

Oorzaken van slaapproblemen

1. Biologische factoren: man, vrouw, leeftijd, lichamelijke klachten, medische aandoeningen
2. Psychologische aandoeningen
3. Sociale factoren: stress, eenzaamheid, zorgen, niet lekker in je vel zitten
4. Invloed van Leefstijl: Cafeïne, alcohol, nicotine, beeldschermgebruik kunnen slaap verstoren.

Het slaaplokaal

Voor ingewikkelde slaapproblemen kan er verwezen worden naar **Het Slaaplokaal**. Zij zijn gespecialiseerd in slaapproblemen. Therapie wordt op locatie geboden, in Aalst, Waalre en Eindhoven. In de meeste gevallen wordt dit niet vergoed door de zorgverzekering.

Wat doet een ergotherapeut met slaap en rust?

De ergo geeft uitleg over de slaap en de slaapcyclus. Ook kijkt zij na wat je kan verbeteren aan je slaap, dit noem je de slaaphygiëne. Dit wil niet zeggen dat je heel 'schoon' moet slapen, maar dat de omstandigheden waarin je slaapt juist moeten zijn. Een ergotherapeut kijkt per persoon wat er nodig is om de slaap te verbeteren. Een voorbeeld is kijken naar de slaaphouding bij pijn of ongemak.

Tips van de ergotherapeut:

Het is belangrijk dat je hoofd je bed associeert met slapen, het is dus geen plek om tv te kijken, of te piekeren. Officieel is je bed alleen bedoeld voor slapen en geslachtsgemeenschap, niet voor andere activiteiten.

Wanneer je veel piekert in bed kan het helpen om overdag 'pieker kwartiertjes' in te lassen. Zo kan je er voor zorgen dat je je pieker gedachte al kwijt bent voordat je naar bed gaat.

Wat ook kan helpen bij het verbeteren van slaap is het aanhouden van een vast dag- en slaapritme. Belangrijk hiervoor is om na 15:00 uur (zo min mogelijk) te slapen of dutten.

Daarnaast is het raadzaam om geen grote maaltijd, cafeïne of nicotine te gebruiken/nemen voor het slapen gaan. Ook intensieve sport of beweging vóór het slapen kan je slaapkwaliteit beïnvloeden.

Vermeid in de avond blauwlicht (tv/computer/telefoon schermen) te vermeiden. Blauw licht kan er voor zorgen dat je moeilijker in slaapt.

Zorg voor balans in je belasting en belastbaarheid. Doe niet te veel, zodat je oververmoeid bent, maar doe ook niet te weinig omdat je anders weinig slaapdruk opbouwt. De belasting op een dag onderscheiden we in 3 soorten inspanning: Lichamelijke inspanning; Mentale inspanning; alles wat je emotioneel voelt; Cognitieve inspanning; alles waarvoor je je denk vermogen nodig hebt.

Vragen uit het publiek:

- Kunnen slaapklachten erfelijk zijn? Ja dit kan van nature meespelen, daarnaast zijn er factoren zoals bijvoorbeeld pijn, die het kunnen verergeren.
- Is de hulp van het slaaplokaal 1 op 1? Ja het is een 1 op 1 traject gegeven op de locatie van het slaaplokaal.
- Komt een ergotherapeut aan huis? Ja een ergotherapeut kijkt bij u thuis mee wat er verbeterd kan worden.
- In hoeverre is er begeleiding bij slaapproblemen in combinatie met NAH? Wat belangrijk is bij slaapproblemen, is dat het altijd maatwerk is en per persoon verschilt. Hierin kijken we naar het dag/nachtritme van iemand maar ook naar inspanning. Bij NAH kunnen prikkels bijvoorbeeld meer inspanning leveren. Dit wordt per persoon in kaart gebracht.
- Hoe breng je de belastbaarheid van iemand in kaart? Samen met de cliënt gaan we kijken naar activiteiten in het dagelijks leven. Deze geven we punten om in beeld te brengen hoeveel energie het kost.
- Wat doe je als je na 15:00 uur nog wel slaap nodig hebt door NAH? Het advies om na 15:00 uur niet meer te slapen is gemiddeld genomen. Iemand met NAH heeft meer rust en slaap nodig. Het is best een ingewikkelde vraag omdat je voldoende 'slaapdruk' wil houden voor de nacht. Dit soort vragen zijn geschikt om te stellen bij **Het Slaaploket**.

Tip uit het publiek: wanneer ik overdag slaap omdat ik het nodig heb, zet ik een wekker na 10-20minuten. Zo voorkom ik dat ik uren slaap en mijn nachtrust verstoort, maar zorg ik er ook voor dat ik weer wat tot rust ben gekomen en me opgeladen voel.

Belangrijke inzichten

- Beweging, structuur en ontspanning bevorderen de nachtrust.
- Slaap is een combinatie van lichamelijke en mentale processen.
- Herken je slaapproblemen op tijd? Dan kun je ze vaak goed behandelen zonder medicatie.
- De kans op slaapproblemen is groter bij mensen die overdag weinig actief zijn.

Praktische tip

“Wil je elke dag slapen op activiteit ontwikkelen? Doe dan een korte activiteit van 10-20 minuten in de middag (zoals wandelen), om slaapdruk op te bouwen.”