

=

Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen (CSW)

=

=

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Het Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen	3
De slaap	5
Wat is slaap?	5
Het verloop van de slaap	5
Hoe wordt de slaap geregeld?	6
Slaapstoornissen	7
Slecht slapen 's nachts	7
Vergrote slaperigheid overdag	8
Verstoringen van het slaap/waakritme	8
Storende gedragingen 's nachts	8
Behandeling van slaapstoornissen	9
Belangrijke telefoonnummers	9
Meer informatie	9

=

Inleiding

U heeft deze brochure ontvangen, omdat u last heeft van slaap- en/of waakstoornissen. Hiervoor bent u doorverwezen naar het Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen (CSW) van het MCL. In het CSW wordt uw slaapgedrag onderzocht en eventueel behandeld.

Redenen voor een onderzoek van uw slaapgedrag kunnen zijn klachten tijdens de slaap, zoals snurken, adempauzes, vermoeidheid, bewegingsstoornissen, slecht slapen of juist te veel slapen.

In deze brochure krijgt u achtergrondinformatie over slaap- en waakstoornissen en de behandeling op het CSW. Wanneer u vragen heeft, stel ze dan gerust aan uw arts of aan de medewerkers van het CSW. Het telefoonnummer vindt u op de achterzijde van deze brochure.

Het Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen

Het centrum bevindt zich in het MCL, op de afdeling Klinische Neurofysiologie (route 8). Het CSW valt onder de verantwoordelijkheid van het slaapteam, bestaande uit een neuroloog, een KNO-arts, een longarts en een klinisch psycholoog. Op het CSW werken laboranten klinische neurofysiologie. Het slaapteam bespreekt, samen met de laboranten, de resultaten van de vragenlijsten en de verschillende onderzoeken. Zij bekijken met elkaar hoe uw slaapprobleem het beste kan worden behandeld.

Wanneer u zich aanmeldt bij het CSW ontvangt u thuis:

=

1. **Een slaapvragenlijst.**

Deze bevat 75 vragen die helpen onderscheid te maken tussen de meest voorkomende stoornissen.

2. **Een slaap/waak dagboek.**

In het slaap/waak dagboek noteert u gegevens over de dag en nacht gedurende één week. Bovendien beantwoordt u iedere ochtend na het opstaan 11 vragen. Het dagboek geeft zo een duidelijk beeld van het verloop van zowel de dag als de nacht. Dit is nodig omdat 's nachts slecht slapen en overdag niet goed wakker zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

U dient de vragenlijst en het dagboek volledig in te vullen en binnen twee weken terug te sturen naar het secretariaat van het CSW in de bijgevoegde envelop.

Aan de hand van de analyse van de vragenlijst en beoordeling van uw dag- en nachtritme worden uw gegevens in het slaapteam besproken. Hierin wordt besloten welke onderzoeken nodig zijn. Dit kan een technisch onderzoek zijn en/of een onderzoek door één of meerdere medisch specialisten uit het team.

Wanneer tot verder onderzoek wordt overgegaan zijn er twee mogelijkheden. U krijgt een polymesam (nachtregistratie) of een 24-uurs slaap/waakmeting thuis. Beide onderzoeken vinden thuis plaats. U kunt dan een zo normaal mogelijk dag/nacht patroon houden en ook in uw eigen bed slapen.

In enkele gevallen zal na dit onderzoek nog een nachtelijke registratie van uw slaapgedrag in het ziekenhuis volgen. Of dit gebeurt hangt af van de uitkomst van de eerste onderzoeken.

=

De uitkomst van de registratie wordt opnieuw in het slaapteam besproken. Eén van de specialisten van het team of de verwijzend specialist bespreekt met u de uitkomst en de behandelmogelijkheden.

De slaap

Wat is slaap?

De slaap is een dagelijkse - doorgaans nachtelijke - rustperiode waarin een mens herstelt van geestelijke en lichamelijke inspanningen. Als de energie die men tijdens de slaap opdoet ongeveer gelijk is aan de hoeveelheid die men overdag verbruikt, dan is er sprake van een goed evenwicht. Is dit niet het geval, dan is de balans verstoord.

Soms zijn slaapklaarten terug te voeren op verkeerde verwachtingen en belevingen.

Het verloop van de slaap

Slaap bestaat uit langzame slaap en droomslaap.

Na een kortdurende oppervlakkige slaap treedt een diepe slaap in, de langzame slaap. Tijdens de langzame slaap schakelen de hersenen als het ware terug naar een lagere versnelling. In deze periode herstellen lichaam en geest zich van de afgelopen dag en wordt energie opgebouwd voor de komende dag.

Na de langzame slaap volgt de droomslaap. Tijdens de droomslaap zijn de hersenen zeer actief.

Over de functie van dromen bestaan veel theorieën. Algemeen wordt aangenomen dat de droomslaap de mens helpt bij het verwerken van informatie en van emoties.

=

Gedurende de nacht volgen de verschillende slaapfasen
- **oppervlakkige slaap, diepe slaap, droomslaap** - elkaar op.
Zo'n cyclus duurt ongeveer 90 tot 110 minuten.

Gemiddeld heeft een mens 4 tot 6 slaapcycli per nacht. De eerste helft van de nacht (eerste en tweede cyclus) wordt gekenmerkt door vooral diepe slaap, terwijl de tweede helft van de nacht de slaap veel oppervlakkiger is en veel droomslaap bevat. De hoeveelheid diepe slaap en droomslaap moeten met elkaar in evenwicht zijn om te kunnen spreken van een goede herstellende slaap. Tussen de cycli door is de slaap minder diep en kan men zelfs even wakker worden. Dat is niet ongewoon.

Hoe wordt de slaap geregeld?

Aan de onderzijde van de hersenen ligt een biologische klok die het dagelijkse slaap/waakritme regelt. Deze klok is bij ieder mens anders ingesteld, zo kan de slaaptijd variëren van 3-10 uur. We spreken niet zonder reden van typische kort- en langslapers; van ochtend- en avondmensen.

Er is geen standaardnorm voor gezond slapen. Toch zijn er enkele algemene lijnen te trekken in het slaapgedrag. Vooral de leeftijd speelt een grote rol. Naarmate men ouder wordt, neemt de behoefte aan slaap af. Uiteraard spelen ook externe factoren een rol die buiten de mens om gaan. De belangrijkste omgevingsfactor is de afwisseling tussen licht (dag) en donker (nacht). Ook het werkschema en de tijdstippen waarop we eten beïnvloeden het slaap/waakpatroon.

Het verkrijgen van inzicht in het eigen slaapgedrag is daarom ook vaak de eerste stap naar een oplossing.

=

Slaapstoornissen

Eénderde van de mensen slaapt wel eens slecht. Voor 5 tot 7% van de Nederlanders is slapen echter zo'n groot probleem dat we spreken van een chronische slaapstoornis. Als norm hiervoor geldt dat de verschijnselen minstens drie keer per week optreden en gepaard gaan met aantoonbare klachten overdag gedurende minimaal 1 jaar. Als klachten overdag noemen patiënten: vermoeidheid, slaperigheid, aandachtsstoornissen en prikkelbaarheid. Kenmerkend voor veel mensen met slaapproblemen is dat ze zich bevinden in een vicieuze cirkel:

slecht slapen → slaapbelemmerende gedachten →
lichamelijke spanning → verkeerde slaapgewoonten →
slecht slapen → etc.

We kunnen slaapstoornissen indelen in de volgende groepen:

- slecht slapen 's nachts.
- overmatige slaperigheid en vermoeidheid overdag.
- verstoringen van het slaap/waakritme.
- storende gedragingen 's nachts.

Slecht slapen 's nachts

Slecht slapen houdt vaak verband met problemen met inslapen en/of doorslapen. Piekeren, stress of angst kunnen het inslapen bemoeilijken. Ook kunnen er lichamelijke oorzaken in het spel zijn: pijnklachten, onrustige benen, nachtelijke spierschokken en ademhalingsstoornissen die gepaard gaan met snurken (slaap-apneu). Ook omgevingsfactoren (geluidsoverlast) of verkeerde slaapgewoonten kunnen tot ernstige slaapproblemen leiden.

=

Vergrote slaperigheid overdag

Sommige mensen hebben overdag last van vergrote slaperigheid en vermoeidheid. Bijvoorbeeld een automobilist die wegens een slaapaanval bijna de macht over het stuur verliest.

De oorzaken hiervan kunnen zeer uiteenlopend zijn. Naast zeldzame aandoeningen hebben we dikwijls te maken met de gevolgen van een slechte nachtelijke slaap, onregelmatig levenspatroon en medicijngebruik. Er zijn ook voorbeelden van nachtelijke ademhalingspauzes, waarbij een vergrote slaperigheid overdag veelvuldig voorkomt.

Verstoringen van het slaap/waakritme

Door vliegvlagen (jetlag) en het werken in ploegendiensten kan de biologische klok tijdelijk ontregeld worden. Vooral op oudere leeftijd (boven de 40 jaar) kan dit leiden tot langdurige aanpassingsproblemen.

Daarnaast komen ook ernstigere verstoringen van het slaap- en waakritme voor. Bij sommige mensen wijkt het tijdstip van het inslapen en ontwaken sterk af van het gebruikelijke maatschappelijk ritme, zoals aanvangstijden van bedrijven en scholen. De biologische klok en de "sociale klok" lopen als het ware niet gelijk op. Hierdoor kan het sociaal functioneren ernstig bemoeilijkt worden, maar ook het denk- en prestatievermogen kan hierdoor afnemen.

Storende gedragingen `s nachts

Voorbeelden van gedragingen zijn slaapwandelen, angstaanvallen, nachtelijke epileptische aanvallen, bedplassen, tandenknarsen en onrustig gedrag tijdens de droomslaap. Deze verschijnselen komen vooral voor bij kinderen. Maar deze gedragingen kunnen zich ook plotseling op volwassen leeftijd voordoen.

=

Behandeling van slaapstoornissen

Bij de behandeling van slaapstoornissen richt het CSW zich in eerste instantie op het wegnemen van de oorzaken van uw slaapprobleem.

Het gaat te ver om hier een opsomming te geven van de behandelingsmethoden. De mogelijkheden tot behandeling worden altijd met u besproken door iemand van het slaapteam of de verwijzend specialist.

Belangrijke telefoonnummers

Algemeen nummer MCL:	058 – 286 66 66
Centrum Slaap-en Waakstoornissen:	058 – 286 69 99

Meer informatie

Wanneer u vragen heeft, stelt u ze dan gerust aan uw arts of aan de medewerkers van het CSW.