

WELTERUSTEN!



STEFAN LUCIUS

WELTERUSTEN!
OVER SLAAP EN
SLAAPSTOORNISSEN

Boom

© 2013 S.A.P. LUCIUS
© 2013 UITGEVERIJ BOOM, AMSTERDAM

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag & binnenwerk: Bart van den Tooren
isbn 978 95 6105 927 7
nur 770
www.uitgeverijboom.nl

INHOUD

Voorwoord 9

1. Over onze slaap 13

- 1.1 Wat is een gezonde slaap? 13
- 1.2 Waarom is een gezonde slaap zo belangrijk? 22
- 1.3 Hoe vaak gaat het mis? 28
- 1.4 Slaap gedurende de levensloop 34
- 1.5 De drie dimensies van slaapproblematiek 40

2. De drie dimensies van slaapproblematiek 47

- 2.1 Slaapdruk 47
- 2.2 Bioritme 55
- 2.3 Arousal 64

3. Slaapstoornissen 73

- 3.1 Inleiding 73
- 3.2 Insomnieën 78
- 3.3 Hypersomnieën 88
- 3.4 Parasomnieën 96
- 3.5 Circadiane slaapritmestoornissen 103

- 4. Diagnostiek van slaapstoornissen 115**
 - 4.1 Inleiding 115
 - 4.2 Diagnostische methoden 122
 - 4.3 Diagnostiek en indicatiestelling vanuit de drie dimensies 137

- 5. Farmacologische behandeling van slaapstoornissen 149**
 - 5.1 Medicatie: aanraden of afhouden? 149
 - 5.2 Medicatie bij verstoringen in de slaapdruk 157
 - 5.3 Medicatie bij verstoringen in het bioritme 161
 - 5.4 Medicatie bij verstoringen in het arousalniveau 166
 - 5.5 Slaappilproblematiek: gewenning, afhankelijkheid en verslaving 183

- 6. Niet-farmacologische behandeling van slaapproblemen 193**
 - 6.1 Het 3P-model van Spielman 193
 - 6.2 De vicieuze cirkel van insomnie 201
 - 6.3 Slaaphygiëne 209
 - 6.4 Niet-farmacologische behandelmethoden 222

7. Specifieke behandelmethoden 237

7.1 Snurken en slaapapneu 237

7.2 Nachtmerries 245

7.3 Narcolepsie 252

7.4 Slaapwandelen 258

8. Speciale doelgroepen 265

8.1 Kinderen 265

8.2 Pubers en adolescenten 273

8.3 Vrouwen: zwangerschap en menopauze 279

8.4 Ouderen en dementerenden 286

8.5 Werken in ploegendiensten 294

Bijlagen:

Slaap-waakdagboek 302

Nuttige adressen 303

Literatuur 305

Over de auteur 310

Register 311

VOORWOORD

Sinds mensenheugenis heeft de slaap velen gefascineerd: schrijvers, dichters, filosofen, artsen, wetenschappers... Wat is toch die slaap, die, of we nu willen of niet, zo dominant in ons leven aanwezig is dat we er gemiddeld een derde van ons bestaan aan moeten opofferen?

In het oude Griekenland werd de slaap gepersonifieerd door Hypnos, en de droom door Hypnos' zoon Morpheus. De beide slaapgoden hielden zich schuil in een diepe grot bij de onderaardse rivier de Lethe. Wanneer men daaruit dronk, vergat men het aardse bestaan.

Nog steeds is de slaap een dankbaar onderwerp van discussie. Waar voor de een de slaap een welkome uitvlucht betekent uit het leven van alledag, is het voor de ander een zinloos verlies aan tijd, en voor weer een ander een bittere noodzaak om overdag te kunnen functione-

ren. Wanneer er ook nog sprake is van slaapproblemen, betekent dit voor sommigen een voortdurend gevecht tegen slaperigheid, terwijl anderen er een spreekwoordelijke moord voor zouden doen om er alleen maar een sprankje van te mogen ontvangen.

Desondanks wordt er vooral binnenshuis over slaapproblemen gepraat, of men houdt ze liever helemaal voor zichzelf: hoewel slaapproblematiek op pijnklachten na de meest genoemde kwaal is in de huisartsenpraktijk, praat bijna driekwart van de mensen met slaapproblemen er nooit over. De mogelijke gevolgen hiervan zijn verontrustend. Slaapproblematiek wordt daarom niet voor niets de ‘moderne epidemie’ genoemd.

De voortdurende en enorm snelle ontwikkelingen in de slaapgeneeskunde brengen ons veel inzichten, die er gelukkig in hebben geresulteerd dat de meeste slaapproblemen momenteel adequaat, en zelfs steeds beter, te behandelen zijn.

In deze ontwikkelingen zijn twee trends te ontdekken. De eerste is een accentverschuiving van het medische naar het psychologische vakgebied. Daar waar oorspronkelijk de behandeling van slaapproblemen beperkt was tot het vakgebied van de neurologie, longgeneeskunde en keel-, neus- en oorheelkunde (kno), is inmiddels gebleken dat puur medische oorzaken de etiologie van slaapproblematiek voor gemiddeld slechts dertig procent verklaren. De rest van de problematiek is vooral

mentaal en gedragsmatig van aard, zelfs in het geval van de meeste hypersomnieën. Dat is ook niet zo gek, want slapen is gedefinieerd als een vorm van gedrag; een slaapprobleem zou je daarmee primair als een 'gedragsstoornis' kunnen zien.

De oorspronkelijke rolverdeling komt nog voort uit de traditionele opvatting dat een slaapprobleem een symptoom is van een primaire stoornis. Als je die primaire stoornis juist behandelt, zouden de slaapproblemen vanzelf verdwijnen. Inmiddels weten we echter dat slaapproblemen ook op zichzelf kunnen staan, eventueel naast een ander ziektebeeld. Ook is duidelijk geworden dat de behandeling van een lichamelijke of psychische aandoening vlotter verloopt als er *daarnaast* ook apart aandacht is voor het slaapprobleem. Hiermee komen we bij de tweede trend: het gebeurt steeds meer dat de slaapproblemen ook afzonderlijk onder de loep worden genomen. Een vooruitgang, want de behandeling van slaapproblematiek blijkt een vak apart. Het grote aantal verschillende slaapproblemen (meer dan 85) en de complexiteit aan verbanden op zowel medisch, psychologisch als farmacologisch gebied hebben ervoor gezorgd dat de slaapgeneeskunde de laatste decennia is uitgegroeid tot een volwaardig specialisme.

Diezelfde complexiteit heeft erin geresulteerd dat de *behandeling* van slaapproblematiek steeds individueler en meer maatwerk is geworden: niemand heeft op

de hiervoor genoemde gebieden dezelfde constitutie en achtergrond, dus mensen reageren *individueel* op interventies die *gemiddeld* effectief zijn gebleken. Dat is ook precies de reden waarom dit boek geen lijstjes bevat met dingen die je kunt doen of die je zou moeten laten, maar dat het je een context probeert te geven waarbinnen je de adviezen kunt plaatsen.

Naast de uitleg en tips geef ik je in dit boek een conceptueel kader mee van waaruit je je eigen slaapproblemen (of die van een ander) zou kunnen analyseren: de *drie dimensies van slaapproblematiek*.

Tot slot wil ik mijn gewaardeerde collega's Irène Storm, Silvia Trautner, Pamela de Zeeuw en Eva van Steenbergen bedanken voor hun hulp en inspiratie bij de totstandkoming van dit boek, en vooral ook mijn lief, Mascha, die het – als onvermoeibare supporter – mogelijk maakte dit werk te voltooien.

Stefan Lucius, PsyD

1

OVER ONZE SLAAP

1.1 WAT IS EEN GEZONDE SLAAP?

*Do not consider what an excellent thing sleep is but ...
that golden chain that ties health and our bodies together*

THOMAS DEKKER (1572-1632)

Wat kan het heerlijk zijn om na een lange dag uiteindelijk je bed in te duiken! Je legt je hoofd op het kussen en voelt hoe het zachte matras je vermoeide lichaam ondersteunt. Een diepe zucht van opluchting, een glimlach om je lippen. Dit had je nu écht nodig.

Waar komt die behoefte aan slapen toch vandaan? Hoe kan het de een zo veel moeite kosten om in slaap te vallen, terwijl de ander nauwelijks meer in staat is om het licht uit te doen? Waarom voelen we ons zoveel fitter na een goede nacht slaap, en presteren we zo belabberd als we moe zijn? Slaap blijft een fascinerend fenomeen. We leren steeds meer over slaap en over de consequenties van slaaptekort. En hoe meer we leren, des te meer vragen er ook weer naar voren komen. Slaap is een onmisbaar en uiterst complex verschijnsel dat ons