

Sleep problems



What are 'sleep problems'?

Not all people need the same amount of sleep: one person might need ten hours of sleep, while another might feel rested after just six hours. Almost everybody sometimes has difficulty falling asleep. Some people wake up in the night or too early in the morning. Research has shown that many people who think they did not sleep a wink, did in fact sleep for several hours. Lying awake for an hour often feels like lying awake for half the night. Some people dislike lying awake, while others don't mind. From a medical point of view, someone has sleep problems if they don't sleep well for a long period of time and feel tired, irritable or sleepy during the day. Daily activities do not go well and concentrating on something is difficult.

Slaapproblemen 1

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

What to do if you have sleep problems?

You can take several measures to help you sleep better. You'll get the best results if you put the tips below into practice for several weeks.

- Stay awake during the day. Go and do something if you think you might doze off.
- Don't eat too much in the evening. It's also better not to eat anything within three hours of going to bed. Some people sleep better if they don't drink any coffee in the evening (although decaffeinated coffee is all right).
- Be careful with alcohol. Some people fall asleep easily when they've had a drink, but the alcohol tends to make them wake up in the night. Alcohol also makes you sleep less deeply; consequently you're less well rested the next day.
- Relax for an hour before going to bed. Don't hang out the washing or bring your paperwork up to date. Even watching television keeps you active. It's better to go for a walk or take a warm bath. Making love might be relaxing and make you fall asleep more easily.
- If you go to bed on time, you don't need to worry about not getting enough sleep. Going to bed and getting up at a fixed time might also help.
- If you're troubled by noise, try using earplugs. You can buy them from a chemist's.
- If you can't sleep, it's better to get up and do something that distracts and relaxes you, like for instance listening to soft music.

When to contact your doctor?

You should see your doctor if:

- Your sleep problems are caused by physical complaints;
- You've been sleeping badly for weeks and the above tips don't help;
- Sleeping badly affects your functioning during the day;
- You want information about a 'sleeping course';
- You're on sleeping pills but want to stop taking them (your doctor can help to get you off them).

In general, your doctor will advise you against taking sleeping pills as they have few advantages and many disadvantages, for example:

- Sleeping pills hardly increase the number of hours you sleep. Your body quickly gets used to them and the desired effect (sleeping well) disappears within a few weeks;
- It's easy to become addicted to sleeping pills: it's very difficult to stop taking them;
- One of the side-effects of sleeping pills is drowsiness in the daytime.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussen-door wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaadmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaadmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaadmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers