

# Lekker slapen



## HET GEHEIM VAN EEN GOEDE NACHTRUST ZONDER PILLEN

Slapen is belangrijk om je goed te voelen. Anderhalf miljoen Nederlanders hebben slaapproblemen. Ze slikken slaapmiddelen bij de vleet, maar die doen eerder kwaad dan goed. Meer kennis van zaken, een portie gezond verstand, een paar praktische maatregelen en ophouden met tobben, blijken een betere oplossing.



Dankzij slaaponderzoek  
weten we hoe slaapebrek  
is te bestrijden



### José van der Sman

**S**lapen is niet alleen lekker, slapen is ook goed. Sterker, slapen is van levensbelang. Want wie niet slaapt, gaat dood. Hoe weten we dat? Natuurlijk niet doordat slaaponderzoekers mensen net zo lang wakker hebben gehouden tot ze stierven, want dat zou onethisch zijn. We weten het doordat wetenschappers proeven met ratten hebben uitgevoerd. De proefdieren stierven na 21 da-

gen zonder slaap. Hoe lang een mens het precies kan uithouden zonder slaap is niet bekend. Een Amerikaanse tiener heeft het ooit gepresteerd om 264 uur en 12 minuten wakker te blijven, ruim 11 dagen en nachten dus. Vervolgens viel hij in een diepe slaap die 14 uur en 40 minuten duurde en werd fris als een hoentje wakker.

Hoewel slapen een eerste levensbehoefte is, werd er tot een jaar of vijftig geleden nauwelijks onderzoek naar gedaan. Misschien

was het fenomeen te vanzelfsprekend, of hadden medische wetenschappers nog niet door hoe belangrijk een goede nachtrust is voor de gezondheid en het welbevinden van de mens. Misschien wisten ze niet goed hoe ze het moesten onderzoeken. De mogelijkheden om in het lichaam, en met name in het brein van de mens te kijken zonder dat te beschadigen, waren vroeger natuurlijk beperkt.

Maar gelukkig hebben ze hun schade ruimschoots ingehaald. Nadat aan het begin





Goed slapen is essentieel voor de gezondheid

## Waardevolle slaap

### VAN ENERGIEBESPARING TOT INFORMATIEVERWERKING

**H**oe belangrijk slaap is, kan iedereen dagelijks aan den lijve ondervinden. Toch doen wetenschappers veel moeite om te ontdekken wat er precies gebeurt in lichaam en geest waardoor slapen zo waardevol is. Er doen vier theorieën de ronde.

De eerste is dat we slapen om 's nachts, als het donker is, veilig te zijn. Maar evolutiebiologen worstelen nog met de vraag waarom het bewustzijn dan wordt uitgeschakeld. Waarom niet klaarwakker in je hol blijven?

Volgens de tweede theorie is slapen een manier om gedurende de koude en donkere nacht op het energiegebruik van ons lichaam te besparen, zodat er meer overblijft om overdag actief te zijn. Dat het lichaam tijdens de slaap minder energie gebruikt dan wanneer het wakker en actief is, staat vast. Maar ook hier de vraag: waarom wordt het bewustzijn uitgeschakeld? Waarom voldoet het niet gewoon klaarwakker in een stoel uit te rusten?

Theorie nummer drie: we slapen om lichaam en geest de gelegenheid te geven zich te herstellen van ongeveer 16 uur inspanning. Zonder slaap storten al onze lichaamsfuncties een voor een in, te beginnen met het afweersysteem. We hebben dus slaap nodig om die functies goed op gang te houden. Maar óf die lichaamsfuncties ook te lijden hebben onder normale omstandigheden en dus 's avonds 'moe' zijn, is niet duidelijk. Laat staan hoe ze tijdens de slaap herstellen.

De vierde theorie doet op dit moment het meeste opgeld: we slapen om onze hersenen de gelegenheid te geven de informatie die overdag is binnengekomen goed te ordenen en te archiveren in ons geheugen. Uit onderzoek blijkt dat terwijl het lichaam 's nachts rust, de geest buitengewoon actief is. Er gebeuren veel zaken in de hersenen die erop wijzen dat er volop informatie wordt uitge-

wisseld tussen de verschillende delen van het brein. Het idee is dat het brein nu eenmaal tijd nodig heeft om alle informatie die overdag is binnengekomen rustig onder de loep te nemen, op waarde te schatten, goed te sorteren en weg te gooien dan wel in het geheugen op te slaan. Om dat optimaal te kunnen doen, wordt het lichaam tijdelijk lamgelegd en het bewustzijn uitgeschakeld, zodat die geen energie en aandacht vergen.

Volgens deze theorie is dromen niets meer of minder dan een weerspiegeling van die drukke hersenactiviteiten gedurende de slaap. Waarom het brein de informatie overdag niet meteen goed verwerkt, is onduidelijk. Dat het daarvoor slaap nodig heeft, blijkt ook uit het feit dat mensen die slaap tekortkomen, al vrij snel hun concentratie verliezen, geheugenproblemen krijgen, onsamenhangend worden en zelfs gaan hallucineren.

Alle veronderstellingen klinken plausibel en worden door onderzoek ondersteund, maar geen enkele is onomstotelijk bewezen. Veel slaaponderzoekers vermoeden dat slapen meerdere functies heeft en dat in al deze theorieën een kern van waarheid schuilt.

### Vier theorieën

#### Waarom slapen belangrijk is:

- In het donker veilig zijn
- Lichaam spaart veel energie
- Lichaam kan zich herstellen
- Hersenen verwerken informatie



van de jaren vijftig verschillende slaapstadia waren ontdekt, raakte het fenomeen slapen wetenschappelijk in een stroomversnelling. De afgelopen decennia zijn er duizenden onderzoeken gedaan naar de grondbeginselen en de waarde van slaap, de gevolgen van slaapgebrek, de oorzaken van slaapstoornissen en de beste manieren om slaapproblemen op te lossen. Klaar zijn de slaaponderzoekers nog lang niet, want de kennis vertoont grote hiaten. Maar er is inmiddels wel zoveel bekend dat niemand nog hoeft te twijfelen aan de voordelen van een goede nachtrust, of hoeft te blijven tobben met slaapproblemen. Want die kunnen meestal worden opgelost.

### Slaapschuld

Juist vanwege de grote waarde van slaap en de toegenomen kennis is het verbazingwekkend dat zo veel mensen slecht slapen. De cijfers in Nederland en andere landen over slapeloosheid en het gebruik van slaapmiddelen zijn ronduit schokkend. Een op de tien Nederlanders heeft last van slapeloosheid, zo berekende medisch biologe Ingrid Verbeek, die in oktober 2004 in Groningen promoveerde op het proefschrift *Insomnia in Perspective*. Het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid hield het een jaar eerder zelfs op een percentage van 15 procent van de Nederlanders die aan slapeloosheid zou lijden. Eenderde van de Nederlanders heeft weleens slaapproblemen en 10 tot 15 procent van hen raadpleegt hiervoor een arts, zo blijkt uit vorig jaar gepubliceerde cijfers van de Tweede Nationale Studie naar ziekten en veranderingen in de huisartspraktijk.

Zelfs al houden we het laagste cijfer van 10 procent aan, dan nog gaat het om anderhalf miljoen mensen en kunnen we spreken van een groot en onderschat volksgezondheidsprobleem.

Hoe slecht Nederland slaapt, blijkt ook uit de miljoenen slaapmiddelen (benzodiazepines) die jaarlijks worden voorgeschreven. Alleen al voor de twee belangrijkste benzodiazepines, oxazepam (merknaam Seresta) en temazepam (merknaam Normison), zijn volgens opgave van de Stichting Farmaceutische Kengetallen in het jaar 2004 in totaal 5,44 miljoen recepten uitgeschreven. In vrijwel alle gevallen gebeurde dit door de huisarts. De twee slaapmiddelen voeren de top-10 aan van geneesmiddelenvoorschriften (zie 'Gevaarlijke slaapmiddelen' op pagina 82).

### Patronen

Veel Nederlanders slapen dus slecht, althans naar eigen zeggen. Want wat heet slecht? Daarover blijken nogal wat misverstanden te bestaan. De belangrijkste daarvan is dat een goede nachtrust moet bestaan uit minstens 8 uur ononderbroken, diepe slaap. Minder dan 8 uur slapen, laat in slaap vallen, meerdere malen tussentijds wakker worden, vroeg



# IJzersterke biologische klok

## LICHT EN DONKER BEPALEN HET SLAAPRITME

Al 4,5 miljard jaar lang wisselen op de planeet aarde dag en nacht, licht en donker zich met een ijzeren regelmaat af. Geen wonder dat bij alle levende wezens dit oerritme is ingeprent. Hoe, dat is de vraag die wetenschappers al eeuwenlang bezighoudt. In de achttiende en negentiende eeuw ontdekten zij het bestaan van een 'inwendige klok' bij planten en dieren. In de twintigste eeuw richtten zij hun aandacht voornamelijk op de chronobiologie van de mens. Ze ontdekten dat iedereen een krachtige, inwendige biologische klok heeft, die als een dirigent een compleet orkest aan lichaamsfuncties aanstuurt.

Deze biologische klok zetelt in de supra-chiasmatische nucleus van de hersenen en kan beter niet te veel van slag raken, want anders gaat het goed mis in het lichaam. De klok bestuurt namelijk onze lichaamstemperatuur, hartslag, bloeddruk, ademhaling, spierspanning, spijsvertering, lever- en nierfunctie, hormoonhuishouding, celdeling, diverse hersen-

functies, kortom, bijna alle activiteiten in het menselijk lichaam.

De klok slaat niet bij iedereen op dezelfde tijd. De werking van bovengenoemde lichaamsfuncties kan per persoon sterk verschillen, al naar gelang geslacht, leeftijd, genetisch profiel en lichamelijke conditie. Denk alleen al aan de verschillen tussen mensen in

### Streng dirigent

Biologische klok bestuurt:

- Hartslag
- Bloeddruk
- Ademhaling
- Spijsvertering
- Spierspanning
- Hormonen
- Hersenfuncties
- Lichaamstemperatuur



ELSEVIER

wakker worden: in het licht van het ideaal worden deze zaken maar al te vaak als een probleem gezien.

Maar dat hoeft natuurlijk niet zo zijn. Om te beginnen heeft een volwassene gemiddeld 8 uur slaap per etmaal nodig, maar er zijn legio mensen die van dit gemiddelde afwijken en toe kunnen met 6 of 7 uur nachtrust per etmaal. Er zijn ook veel mensen die zich beter voelen als ze 9 uur per etmaal kunnen slapen.

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon en is onder andere afhankelijk van de leeftijd (zie 'IJzersterke biologische klok' op deze pagina). Hetzelfde geldt voor het ideale tijdstip om te slapen. Och-

tendensen gaan het liefst voor 10 uur 's avonds naar bed en staan bij het krieken van de dag weer op. Avondmensen blijven daarentegen tot middernacht of erna klaarwakker, maar slapen de volgende ochtend graag uit. Deze eigenaardigheden zitten ingebouwd in de persoon en zijn moeilijk te veranderen. Avondmensen die om 10 uur naar bed gaan, vervolgens 2 uur wakker liggen en 's ochtends vroeg niet uit hun bed kunnen komen, hebben dus niet zozeer een slaapprobleem als wel een probleem met hun dagindeling.

Ook de manier van slapen kan afwijken van het 'normale' patroon, zonder dat het een probleem hoeft te zijn. Sommige mensen

slaap- en eetpatronen. Hoe dan ook, er is bij ieder mens altijd sprake van sterke ritmes.

Een van de belangrijke zaken die door de biologische klok wordt aangestuurd, is de slaap. Hoewel de behoefte aan slaap per individu sterk kan variëren, heeft een volwassene gemiddeld 7 tot 8 uur slaap per etmaal nodig om lichamelijk en geestelijk goed te kunnen functioneren. Bij de meeste mensen is de biologische klok zo afgesteld dat die 7 tot 8 uur slaap in de avond en nacht moet vallen.

Een of twee keer de klok negeren en te weinig slapen, of in de verkeerde uren, kan geen kwaad. Want de klok is meestal wel sterk genoeg om zijn ritme vast te houden. Bovendien blijkt het menselijk lichaam in staat om de verloren slaap in te halen door de daaropvolgende nachten iets dieper te slapen. Naar een andere tijdzone reizen waar het veel eerder of later donker wordt, is ook geen probleem, want de klok kan zijn wijzers verschuiven met ongeveer 2 uur per etmaal. Problematisch en ongezond wordt het als de biologische klok voortdurend van slag wordt gebracht met continue wisselende dag- en nachtroosters, frequente jetslags en andere inbreuken op het natuurlijke slaapritme. Dat kan leiden tot chronische slaapproblemen en andere gezondheidsklachten.

voelen zich beter als ze hun slaaptijd opsplitsen. Van Winston Churchill is bekend dat hij tot diep in de nacht werkte, dan een paar uur sliep, 's ochtends verder werkte en in de middag weer een paar uur onder zeil ging. In de uren dat hij wakker was, functioneerde hij, zoals bekend, uitstekend. Sommige mensen van middelbare leeftijd krijgen aan het einde van de middag een onbedwingbare behoefte aan een dutje, temeer daar ze 's nachts maar 6 of 7 uur kunnen slapen. Als ze de kans krijgen voor zo'n dutje, ook wel *powernap* genoemd, zijn ze de rest van de avond fit. Maar lukt het niet, dan voelen ze zich moe en suf.

Bij oudere mensen is de behoefte aan een of meer dutjes overdag nog veel sterker, maar neemt het aantal uren dat ze 's nachts kunnen slapen verder af. Slaapdeskundigen spreken in dit verband van een 'gefragmenteerde slaap'. Wat niet hetzelfde is als gebrek aan slaap, oftewel slapeloosheid. Want bij elkaar opgeteld komen dergelijke slapers toch aan de benodigde uren slaap per etmaal (zie ook 'Wisselende slaappatronen' op pagina 80).

Als weinig slaap, laat inslapen, vroeg wakker worden of gefragmenteerd slapen niet op voorhand als een probleem kunnen worden aangemerkt, wat is dan wel een slaapprobleem? Volgens de *Standaard Slaapproblemen en Slaapmiddelen* van het Nederlands Huisartsen Genootschap moet onder slapeloosheid worden verstaan: 'Slaaptkort en slecht slapen, zoals vaak wakker worden of onrustig dromen, gepaard gaande met functioneringsklachten overdag, zoals moe-



Een korte *powernap* overdag is een goede manier om ook 's avonds nog fit te zijn





Pubers moeten uitslapen, anders zijn ze de hele dag moe

## Wisselende slaappatronen

### PEUTERS EN PUBERS HEBBEN VEEL SLAAP NODIG

Slaapdeskundigen weten dat je beweringen over slaap altijd met een korrel zout moet nemen. Als het om hun eigen slaap gaat, vergissen mensen zich vaak, of ze jokken gewoon. Neem bijvoorbeeld Thomas Edison, de uitvinder van de gloeilamp. Hij beweerde maar een paar uur slaap per etmaal nodig te hebben en bleef 's nachts uren op. Maar zijn personeel wist beter: hij deed overdag vaak dutjes. Misschien wilde hij met zijn nachtbraken gewoon de waarde van zijn uitvinding onderstrepen.

Om erachter te komen hoeveel iemand werkelijk slaapt, zijn technische meetinstrumenten nodig. Want die laten bijvoorbeeld zien dat iemand die denkt 's nachts urenlang wakker te hebben gelegen in feite maar enkele keren een paar seconden wakker was. Wat meteen verklaart waarom hij zich overdag toch fit voelt.

Het merendeel van de volwassenen, waar ook ter wereld, heeft 7 tot 8 uur slaap per etmaal nodig. Slechts 8 procent kan met minder dan 5 uur toe en 2 procent heeft meer dan 10 uur per nacht nodig om uit te rusten. Bij vrijwel alle mensen is de slaap onderverdeeld in vijf à zes cycli van circa anderhalf uur. Een slaapcyclus bestaat uit sluimeren, diepe slaap en droomslaap ofwel rem-slaap. Uit onderzoek is gebleken dat kortslapers een efficiënter 'slaapbeeld' hebben. Ze sluimeren minder dan langslapers, maar hebben wel evenveel diepe slaap.

Drie bevolkingsgroepen hebben meer slaap nodig dan 7 tot 8 uur: baby's en jonge kinderen, pubers en ouderen.

Jonge baby's slapen gemiddeld 17 uur per etmaal. De oefeningen die zij doen om hun motoriek te ontwikkelen, vergen evenveel inspanning als de trainingen van een topsporter, dus zijn baby's vaak moe. Bovendien

worden vooral tijdens de diepe slaap groeihormonen geproduceerd.

Naarmate ze ouder worden, slapen kinderen minder. Tegen de tijd dat ze de puberteit bereiken nog maar 9 uur per etmaal. Maar dan begint het gedonder. Hoewel pubers gemiddeld 10 uur slaap nodig hebben om de gelegenheid te krijgen de enorme groei en verbouwing van hun lichaam en geest te bewerkstelligen, willen ze maar niet op tijd naar bed. Dat komt omdat hun slaap-waakcyclus verandert en ze gemiddeld een uur later slaperig worden dan volwassenen. Pubers moeten dus eigenlijk in de gelegenheid worden gesteld om van 12 uur 's avonds tot 10 uur 's ochtends te slapen, om zo overdag optimaal wakker te zijn.

Naarmate de mens ouder wordt, slaapt hij minder lang achtereen en minder diep. Ouderen hebben ook meer tijd nodig om in te slapen en worden 's nachts vaker wakker. Het gemis aan slaap halen ze overdag in met een of meerdere dutjes. Daarom wordt ook wel gezegd dat ouderen een 'gefragmenteerd' slaappatroon krijgen. Dat hoeft geen probleem te zijn.

### Van jong tot oud



heid, slaperigheid, prikkelbaarheid, verminderde concentratie en prestatie.' Als de slapeloosheid zich minstens 2 dagen per week voordoet en nog geen 3 weken duurt, spreken de huisartsen van 'kortdurende slapeloosheid'. Als het langer dan 3 weken aanhoudt, heet het 'langer durende slapeloosheid'. Maar hoe het ook zij: niet zozeer hoe iemand slaapt, als wel hoe hij of zij zich overdag voelt door zijn slaappatroon is de maatstaf om al dan niet van een probleem te spreken.

### Tobben

Al die mensen die een slaappatroon hebben dat afwijkt van het gemiddelde van 8 uur ononderbroken slaap per nacht, hebben dus géén slaapprobleem als ze zich fit en alert voelen wanneer ze wakker zijn. Ze moeten vooral doorgaan met hun bijzondere slaapgedrag en hun leven er zo veel mogelijk naar inrichten.

Deze mensen moeten er zeker geen probleem van maken. Door bijvoorbeeld elke nacht te tobben dat ze wéér om 5 uur wakker zijn geworden, en elke dag na thuiskomst van het werk te vechten tegen hun behoefte aan een dutje. Want ze kunnen ook vroeg opstaan, alvast een heleboel dingen doen en zich voor of na het avondeten even terugtrekken voor een *powernap*.

De oplossing van elk slaapprobleem begint dus met het besef dat niet iedereen gemiddeld is in zijn manier van slapen, dat er veel variaties mogelijk zijn. Vervolgens is het de kunst om het eigen ideale slaappatroon te vinden. Hoeveel slaap heb je minimaal nodig en wannéér kun je het best slapen om je fit te voelen? Deze hamvragen beantwoorden, lijkt makkelijker dan het is, vooral als het slaapprobleem al lang bestaat en iemand zich al tijden een wandelend wrak voelt. Het zijn ook de eerste vragen die worden gesteld wanneer iemand zich aanmeldt voor behandeling in een slaapkliniek. Het bijhouden van een logboek kan helpen.

Blijkt het ideale slaappatroon haaks te staan op de dagelijkse praktijk, dan is het meestal makkelijker en nuttiger om die praktijk te veranderen dan het slaappatroon te forceren. Het dagelijks leven afstemmen op de maat van je biologische klok is niet eenvoudig, maar zeker niet onmogelijk. De 24-uurs-economie, flexibele werktijden, werken in wisselende roosters, thuiswerken of van werk veranderen, bieden stuk voor stuk de mogelijkheid om de werktijden aan te passen aan het ideale slaappatroon. Om een voorbeeld te geven: avondmensen kunnen beter de vroege nachtdienst nemen en 's ochtends uitslapen, terwijl ochtendmensen geschikter zijn voor de vroege ochtenddienst.

Natuurlijk dwingt de maatschappij grote groepen mensen in een keurslijf. Ouders met schoolgaande kinderen kunnen van maandag tot en met vrijdag bijvoorbeeld niet tot 9 uur



## Slapen zonder problemen

### VEREISTEN VOOR GOEDE NACHTRUST

- Ken uw persoonlijke slaapbehoefte
- Ontdek uw ideale slaappatroon
- Pas uw dagindeling hieraan aan
- Zorg voor goede slaapomgeving
- Vermijd prikkels die wakker houden
- Ga niet liggen tobben en piekeren
- Laat het slaaptkort niet oplopen
- Gebruik nooit langdurig slaapmiddel

uitslapen. Maar ze kunnen in hun taakverdeling wel rekening houden met de slaapbehoefte van hun partner. Of ze kunnen, als ze toevallig allebei avondmensen zijn, het leed verdelen. Want als het ideaal niet haalbaar is en er gedurende de week toch slaaptkort ontstaat, door deskundigen ook wel aangeduid als 'slaapschuld', dan kan die desnoods later op de dag of in het weekeinde worden ingehaald.

Hoe het ook zij, iedereen moet leren opkomen voor zijn slaapbehoefte en ervoor zorgen dat het slaaptkort zich niet opstapelt. Deskundigen waarschuwen dat juist dat gevaarlijk is, want dan gaat de chronische slapeloosheid zichzelf in stand houden. Veel mensen liggen wakker van de gedachte dat ze misschien wéér niet kunnen slapen en de volgende dag opnieuw uitgeput zullen zijn.

### Stress

Niet tobben dus. Helaas is nachtelijk gepieker niet altijd tegen te gaan. Boven aan de lange lijst van zaken die een mens wakker kunnen houden, staan: de dood van een geliefde, het verbreken van een relatie, proble-

men met het werk en financiële moeilijkheden. Er is veel onderzoek gedaan naar goede manieren om dergelijke zaken niet mee naar bed te nemen. Een dagboek bijhouden blijkt redelijk effectief te zijn, omdat je verdriet en zorgen voor het slapen gaan opschrijft en ze daarmee even van je afzet. Aan het einde van de dag een 'doe-lijst' opstellen voor de volgende dag kan van nut zijn voor mensen die gebukt gaan onder werkstress. Zo hoeven ze niet de hele nacht te onthouden wat ze nog moeten doen.

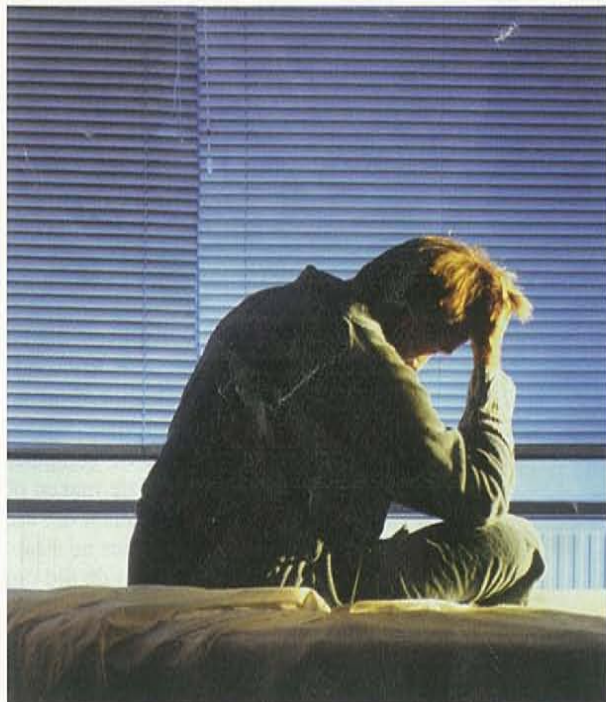
Papier en potlood op het nachtkastje leggen om 's nachts even die briljante ingeving of oplossing op te schrijven en snel verder te slapen, wil ook wel helpen. Met enige wilskracht negatieve, tobberige gedachten vervangen door positieve en leuke gedachten of fantasieën – wat zou ik doen als ik de jackpot won, of de partner van mijn dromen vond, of de ideale baan kreeg? – is een prettige manier om in slaap te vallen. Werkt dit niet, dan is het beter om uit bed te stappen en afleiding te zoeken dan in bed te blijven tobben.

### Pillen

Voor mensen die kampen met enorm verdriet of geweldige problemen, en daardoor nauwelijks meer kunnen slapen, kan het een oplossing zijn om voor korte tijd slaapmiddelen te nemen om iets van hun slaapschuld af te bouwen. Maar nooit langer dan 3 weken, want dan is het lichaam aan het slaapmiddel gewend en helpt het niet meer. Sterker nog, dan kan het middel zelf slapeloosheid veroorzaken. Bovendien ligt het gevaar van verslaving op de loer, met ernstige ontwenningsverschijnselen als het gebruik moet worden gestaakt (zie ook 'Gevaarlijke slaapmiddelen' op pagina 82).

Niet voor niets is het Nederlands Huisartsen Genootschap in zijn herziene *Standaard Slaapproblemen en Slaapmiddelen* zeer terughoudend wat betreft het voorschrijven van zogenoemde hypnotica. De nieuwe richtlijn komt er kortweg op neer dat slaapmiddelen alleen in uitzonderlijke gevallen mogen worden voorgeschreven, met nooit meer dan vijf tot tien tabletten per recept in een zo lage mogelijke dosering. Het wordt ronduit afgeraden om ooit herhalingsrecepten via de assistent te verstrekken. Als de slaapproblemen na 3 weken blijven bestaan, moet de oorzaak ervan op een andere manier of met andere middelen worden aangepakt.

Naast psychische problemen kunnen er ook fysieke



Met wat trucs is nachtelijk gepieker te voorkomen



# Gevaarlijke slaapmiddelen

## BENZODIAZEPINEN DOEN MEER KWAAD DAN GOED

**D**e cijfers spreken boekdelen. In Nederland slikken ongeveer 750.000 mensen elke avond een slaappil, in de hoop daarmee een goede nachtrust te krijgen. Ongeveer 300.000 mensen doen dit langer dan 3 maanden en zijn daarmee chronische slaapmiddelengebruikers. Boven aan de top-10 van meest voorgeschreven medicijnen staan de slaapmiddelen oxazepam (merknaam Seresta) en temazepam (merknaam Normisom), waarvoor in 2004 zo'n 5,4 miljoen recepten werden uitgeschreven. Dat is verbijsterend, aangezien al jarenlang bekend is dat ze hooguit 3 weken helpen, riskante bijwerkingen geven en bij langdurig gebruik verslavend zijn.

Deze benzodiazepinen hebben een kalmerend, (spier)ontspannend en angstonderdrukkend effect. Omdat ze inwerken op het centrale zenuwstelsel veroorzaken ze ook sufheid, een trager reactievermogen, spierzwakte, coördinatieproblemen en concentratie- en geheugenstoornissen. Bij de kortwerkende varianten, waaronder oxazepam en temazepam,

hoeft dat geen probleem te zijn zolang je er maar één per dag inneemt en lang in je bed blijft liggen. Bij de langerwerkende middelen spelen die bijwerkingen ook gedurende de dag een rol en vormen een risico, bijvoorbeeld omdat ze de rijvaardigheid beïnvloeden. Van ouderen die benzodiazepine slikken, is bekend dat ze vaker vallen en een heup breken.

### Sufheid en zwakte

#### Bijwerkingen benzodiazepinen

- Sufheid
- Trage reactie
- Spierzwakte
- Geen coördinatie
- Geen concentratie
- Geheugenverlies
- Gewenning
- Verslaving



ELSEVIER

Een ander nadeel van deze slaapmiddelen is dat ze maar een beperkte periode doen wat ze moeten doen: de slaap bevorderen. Door gewenning verliezen ze daarna hun effect. Omdat de oorzaak van het slaapprobleem niet wordt aangepakt, is het moeilijk om met slaapmiddelen te stoppen. Het gevaar van chronisch gebruik is groot, en daarmee het gevaar van verslaving.

Al jaren wordt gezocht naar goede middelen en methoden om de 'benzoverslaafden', onder wie veel oudere vrouwen, te laten afkicken. Maar dat valt niet mee, want vooral bij de kortwerkende preparaten zijn de ontwenningsverschijnselen groot. Ivan Wolffers somt ze op in zijn standaardwerk *Medicijnen. 2006-2007: hartkloppingen, angstaanvallen, prikkelbaarheid, gejaagdheid, spiertrekkingen, trillingen, harde gespannen spieren, diarree, duizeligheid, overgevoeligheid voor licht, geluid of aanraking, brandende huid, interesseverlies, concentratiestoornissen, eetlustverlies, misselijkheid, hoofdpijn, wazig zien, vermoeidheid en... slapeloosheid*. Het is dus moeilijk, maar niet onmogelijk, om van de benzodiazepinen af te komen. Als het afkicken geleidelijk en onder goede begeleiding gebeurt, blijkt ongeveer de helft van de verslaafden echt te kunnen stoppen.

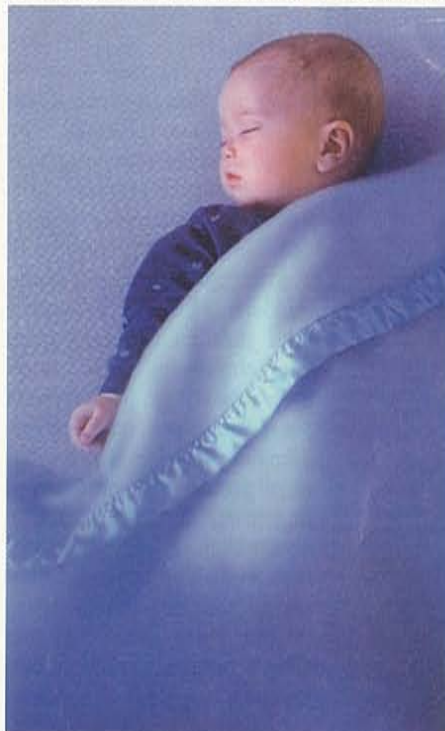
kwesties zijn die iemand uit zijn slaap houden. De meestvoorkomende lichamelijke oorzaak van slapeloosheid is pijn. Of die nu tijdelijk of chronisch is, de oplossing moet altijd worden gezocht in het bestrijden van die pijn, bijvoorbeeld met pijnstillers, en nooit in het stimuleren van de slaap met slaapmiddelen.

Snurken, plotselinge ademstops, een brandend en kriebelend gevoel in de benen, schokkende bewegingen van de benen of een onregelde of versleten biologische klok kunnen de kwaliteit van de slaap aantasten. Ook in deze gevallen moet de oorzaak worden aangepakt. Als dat niet mogelijk blijkt, kan de patiënt ook proberen om gedurende het etmaal zo veel mogelijk slaap te pakken op het moment dat die zich aandient. Dat geldt ook als de slaapproblemen samenhangen met chronische ziektes als hart- en vaatkwalen, astma, diabetes en de ziekte van Alzheimer.

### Vicieuze cirkel

Soms is de oplossing simpelweg stoppen met bepaalde medicijnen, de dosering verlagen of de medicijnen op een ander tijdstip innemen. Een aantal geneesmiddelen, waaronder antidepressiva en antipsychotica, heeft als bijwerking dat de patiënt slechter gaat slapen. Omdat het geen levensbedreigende bijwerking is, wordt deze vaak ten onrechte gebagatelliseerd (zie ook 'Waardevolle slaap' op pagina 78). Gezien de enorme hoeveelheden slaapmiddelen en antidepressiva die Nederlanders slikken, zijn veel mensen waarschijn-

lijk verstrikt geraakt in een vicieuze cirkel van slecht slapen, depressief worden, langdurig slaapmiddelen slikken, nog niet kunnen slapen, nog depressiever worden, antidepressiva slikken, enzovoort. Om uit deze desastreuze spiraal te ontsnappen, is het langzaam afbouwen van deze middelen de enige oplossing. Vanwege ernstige onthoudingsverschijnselen is daarbij de deskundige



Baby's kunnen 17 uur van de wereld zijn

begeleiding van een arts noodzakelijk.

Natuurlijk is er ook een groot aantal praktische omstandigheden die de nachtrust kunnen verstoren. Variërend van krijgsende baby's tot een benauwde slaapkamer. Uit onderzoek blijkt dat het zeer de moeite loont om te investeren in een optimale slaapomgeving: een rustige slaapkamer met weinig afleiding, een goed bed en comfortabel beddengoed, een koele temperatuur en voldoende zuurstof, weinig of geen lichtprikkelers en een minimum aan geluidshinder. Ook dit is weer makkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het opvallend hoe weinig moeite sommigen hiervoor doen, in de veronderstelling dat het 'toch niets uitmaakt'. Verhuizen, van slaapkamer wisselen, een goed bed en beddengoed kopen, de gordijnen voeren, oordopjes en oogkleppen gebruiken: het kan allemaal het verschil maken tussen slecht en redelijk of zelfs goed slapen.

Datzelfde geldt voor leefstijlfactoren die slapeloosheid kunnen bevorderen. 's Avonds zwaar tafelen, koffie en alcohol drinken, sigaretten roken, in bed televisie kijken, tot het laatste moment achter de computer zitten, voor het slapen gaan ruzie maken of een eng boek lezen, zijn activiteiten die erg prikkelend zijn en dus slecht voor de slaap. Niet doen. Gun lichaam en geest de tijd om tot rust te komen en weg te zakken in Morfeus' armen. ■



Meer hulp om goed te slapen:  
[www.elsevier.nl/slaap](http://www.elsevier.nl/slaap)