

## Slaapstoornissen bij ouderen

Een goede nachtrust is belangrijk. Tijdens de slaap krijgt het lichaam de tijd om te herstellen. Daarnaast lijkt slaap ook invloed te hebben op het geheugen. Met het ouder worden verandert de slaap. Ouderen hebben vaker slaapproblemen, zoals moeilijk inslapen, 's nachts vaak wakker worden of erg vroeg wakker worden. In deze folder leest u meer over slaapproblemen en wat u er tegen kunt doen.

### Slaapproblemen

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, is per persoon verschillend. Een baby slaapt gemiddeld 16 uur per dag en een volwassene 6 tot 8 uur. De meeste mannen slapen minder lang dan vrouwen. Niet iedereen heeft even veel slaap nodig. Sommige mensen lukt het niet om genoeg te slapen. Dan kan er een slaapprobleem ontstaan.

Ouderen hebben vaker last van slaapproblemen. Met het ouder worden verandert de slaap:

- Ouderen slapen minder makkelijk in.

- Ouderen slapen lichter. Hierdoor zijn ze gevoeliger voor omgevingsgeluiden.
- Ouderen slapen minder lang achter elkaar en worden 's nachts vaker wakker.
- Ouderen hebben soms minder slaap nodig, doordat ze overdag minder actief zijn of een dutje doen.

We spreken van een slaapprobleem als u gedurende 2 maanden of meer regelmatig slecht slaapt en daardoor overdag niet goed uitgerust bent. U kunt bijvoorbeeld moeite hebben met inslapen, 's nachts vaak wakker worden of erg vroeg wakker worden.

## Oorzaken

Lichamelijke of psychische problemen kunnen de slaapproblemen versterken. Zo komen slaapproblemen vaker voor bij of na:

- bepaalde hersenaandoeningen, zoals de Ziekte van Parkinson.
- dementie.
- een beroerte.
- angsten.
- een depressie.

Ook andere zaken kunnen effect hebben op de kwaliteit van de slaap:

- pijnklachten.
- benauwdheid.
- stress of spanningen.
- het gebruik van bepaalde medicijnen, die het slaappatroon kunnen verstoren.
- overmatig alcoholgebruik. Alcohol helpt bij het inslapen, maar zorgt voor een lichte en onrustige slaap, waardoor u minder uitgerust wakker wordt. Bovendien is er steeds meer alcohol nodig om makkelijk in te slapen.
- te weinig blootstelling aan daglicht.
- te weinig activiteiten overdag.
- tot laat op de avond actief zijn, bijvoorbeeld door te sporten.
- gebruik van producten die cafeïne, theïne, nicotine of veel suiker bevatten.

## **Gevolgen**

Een chronisch tekort aan slaap kan leiden tot:

- vermoeidheid.
- concentratieproblemen.
- somberheid.
- prikkelbaarheid.

- een verminderde weerstand.

### Medicijnen

Veel mensen met slaapproblemen gebruiken slaapmiddelen, vooral ouderen. Deze middelen zorgen er echter niet voor dat de oorzaak van de slaapproblemen verdwijnt. Een slaapmiddel zorgt ervoor dat iemand gemiddeld 15 tot 20 minuten eerder inslaapt en 30 tot 50 minuten langer doorslaapt. Na 2 weken neemt het effect af.

Daarnaast brengt het gebruik van slaapmiddelen risico's met zich mee.

- Vooral aan het begin van de behandeling kunt u zich overdag slaperig voelen. Hierdoor heeft u meer kans om te vallen.
- Slaapmiddelen hebben een negatief effect op de rijvaardigheid. U reageert minder snel, waardoor gevaarlijke situaties kunnen ontstaan tijdens het autorijden of fietsen.
- Wanneer u slaapmiddelen gebruikt en alcohol drinkt, versterken de middelen elkaar.
- Bij veel slaapmiddelen treedt snel gewenning op. Dit betekent dat u een steeds hogere dosering nodig hebt voor hetzelfde effect.

- U kunt verslaafd raken aan het slaapmiddel. Dit betekent dat u niet meer zonder het medicijn kunt.

65-plussers wordt aangeraden geen slaapmiddelen te gebruiken. Als u toch slaapmiddelen neemt, gebruik ze dan maar korte tijd achter elkaar en maximaal 3 dagen per week.

## Supplementen

Naast medicatie op recept zijn er ook een aantal vrij verkrijgbare supplementen, die veel gebruikt worden door mensen met slaapproblemen. Twee voorbeelden hiervan zijn melatonine en valeriaan.

Mensen ouder dan 55 jaar, die last hebben van langdurige slapeloosheid, kunnen profiteren van melatonine. Dit middel zorgt ervoor dat u iets sneller inslaapt. Sommige mensen ervaren ook dat zij beter kunnen slapen. De werking van melatonine neemt af wanneer u ook alcohol gebruikt.

Wetenschappelijke onderzoeken hebben niet kunnen aantonen dat valeriaan een positief effect heeft op

slaapproblemen bij volwassenen. Daarom wordt dit middel niet aangeraden.

## Adviezen

Het veranderen van uw leefstijl en gedrag heeft een veel groter effect op uw slaapproblemen dan medicatie. Hieronder leest u een aantal adviezen die u kunnen helpen:

- Ga niet te vroeg naar bed. Als u bijvoorbeeld om 21.00 uur naar bed gaat en 7 uur slaap per nacht nodig heeft, wordt u al rond 4.00 uur wakker.
- Slaap overdag niet of zo min mogelijk. Doe hooguit een dutje van 30 minuten. Zet eventueel een wekker.
- Zorg voor genoeg lichaamsbeweging en activiteiten overdag, zodat u overdag minder tijd kans heeft om te slapen en u vermoeid bent aan het einde van de dag.
- Accepteer dat uw slaappatroon is veranderd. Focus u niet op het willen slapen zoals vroeger.
- Probeer niet op te zien tegen het slapen. De angst niet te kunnen slapen vergroot de stress, wat de slaapproblemen kan versterken.
- Zorg voor regelmaat. Ga op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden op.
- Zorg voor een goed bed en een goed kussen.

- Zorg dat uw slaapkamer goed geventileerd, niet te warm en donker is.
- Onderneem 1 uur voor het slapen alleen nog maar ontspannende activiteiten. Vermijd sporten en vergaderen.
- Gebruik vlak voor het slapen gaan geen smartphones, tablets, computers, laptops en televisie in de slaapkamer.
- Vermijd alcohol en suikerrijke dranken. Kies voor cafeïnevrije koffie en thee zonder theïne.
- Zorg ervoor dat u overdag voldoende natuurlijk daglicht ziet.
- Ontspanningsoefeningen, yoga en mindfulness kunnen helpen.
- Neem voor het slapen een warme douche, drink een beker melk en/of luister naar rustige muziek.
- Blijf niet uren liggen woelen. Als u lang wakker ligt, sta dan op om wat te drinken en ga daarna weer in bed liggen. Onderneem geen dingen waarvan u klaarwakker wordt, zoals lezen, puzzelen of tv kijken.

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan gerust contact op met de polikliniek Klinische Geriatrie. U kunt uw vragen stellen aan uw geriater of de geriatisch verpleegkundige. De poli Klinische Geriatrie is op werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer 0485-84 57 56.