

## Slaapproblemen

40% tot 70% van de ouderen heeft last van een **verstoord slaapritme**. Hierdoor ontstaan er negatieve gevolgen op lichamelijk en geestelijk gebied. Zowel de oudere zelf als de partner ondervinden hiervan hinder.

## Wat is een normale slaap?

Onze slaap bestaat uit verschillende fasen:

- Het **ritueel** net voor het inslapen.
- De **rust- of herstel-slaap** is een oppervlakkige slaap waaruit we snel kunnen ontwaken. Tijdens deze fase zal ons lichaam fouten in ons lichaam herstellen.
- De **REM-slaap**: tijdens het dromen worden belevissen van overdag opnieuw opgeroepen en opgeslagen in uw lange termijn geheugen.

Per nacht hebben de meeste volwassenen 4 tot 6 cyclussen die elkaar opvolgen. Een cyclus duurt gemiddeld 90 minuten. Een volwassene slaapt gemiddeld 6 tot 9 uur per nacht, de slaapbehoefte verschilt van persoon tot persoon en vermindert naarmate u ouder wordt. Ouderen hebben doorgaans voldoende met 5 tot 6 uur slaap.

## Veranderingen tijdens het ouder worden

Met de toename van de leeftijd, zal de duur van de REM-slaap afnemen ten gunste van de hoeveelheid 'herstelslaap'. Ouderen gaan korter en lichter slapen,

worden sneller wakker en zijn gevoeliger voor omgevingsgeluiden. Hierdoor hebben ze soms de indruk dat ze niet goed slapen.

Vaak is de inname van slaapmedicatie een slaapritueel geworden, waardoor het inslapen beter verloopt. De slaapmedicatie gaat echter de kortere REM-slaap nog meer onderdrukken, wat slechte gevolgen kan hebben voor het geheugen. Bovendien werkt deze medicatie overdag nog lang door, tot na de middag. Hierdoor voelen ouderen zich moe in de voormiddag en soms ook versuft, waardoor ze minder actief zijn. Die vermindering in activiteit overdag heeft dan weer een slechtere slaapkwaliteit 's nachts tot gevolg.

## Tips om de kwaliteit van inslapen te verbeteren

- Dagelijkse fysieke activiteit (30 minuten) in de buitenlucht bevordert het inslapen.
- Een kort dutje (30 minuten) of 'power-nap' na de maaltijd, zal inslapen 's avonds bevorderen.
- Vermijden van koffie, zwarte thee en overmatig drinken van alcohol en eten voor het slapengaan.
- Vermijden van spannende films, veel lawaai of onrust en discussies net voor het slapengaan.
- Dagelijks op hetzelfde uur gaan slapen en opstaan. Niet te vroeg gaan slapen.
- Omgevingstemperatuur rond 18 à 20°C.
- Instellen van een slaapritueel is zeer belangrijk; elke avond hetzelfde en induceer het slaaphormoon op grootmoeders wijze met een tas warme melk met honing.

## Tips om de kwaliteit van het doorslapen te verbeteren

- Medische aandoeningen behandelen zoals oorzaken van pijn, rusteloze benen, jeuk, acute cystitis, kortademigheid ...
- Vermijden van medicatie die invloed heeft op de slaapkwaliteit: slaapmedicatie, digitalis, plasmedicatie voor het slapengaan, theofylline ...
- Aanpak van psychische problemen: bv. verlies van partner, depressie, beginnende dementie met angsten ...
- Omgevingsfactoren: een comfortabel bed, goede matras, voldoende ventilatie... Gedempt licht (nachtlampje). Geluid beperken, eventueel met aangepaste oordoppen gaan slapen.

## Tips bij mensen die lijden aan dementie

- Alle bovenstaande tips aangaande inslapen en doorslapen zijn ook hier van toepassing.
- Zorg voor een veilig en geborgen gevoel voor het slapengaan. Vermijd discussies, gebruik steeds hetzelfde slaapritueel.
- Vaak is er een aantasting van het dag- en nachtritme door de dementie. Dagelijks 30 minuten buiten komen zal dit bioritme opnieuw helpen herstellen.
- Zorg dat u als partner zelf voldoende nachtrust heeft.
- Mensen met dementie zijn vaak nog gevoeliger voor slaapmedicatie (2 op 10 van deze mensen worden zelfs onrustig door de slaapmedicatie). Meer medicatie is daarom vaak geen oplossing.

## Medicatie voor slaapproblemen

Blijft u ondanks al deze tips toch slecht slapen, neem dan contact op met uw arts en ga niet zelf experimenteren met medicatie.

Voorzichtigheid is geboden, omdat met het ouder worden medicijnen minder snel door het lichaam worden afgebroken en uitgescheiden, waardoor de kans op bijwerkingen vergroot.

Alleen uw arts kan bepalen welk slaapmiddel voor u het best geschikt is.

Een langdurig gebruik van slaapmiddelen leidt steeds tot gewenning, beperking in tijd en afbouw van de medicatie dient dan ook te gebeuren in overleg met uw arts.

## Contactgegevens

Bij vragen: contacteer de geriaters of verpleegkundigen, of andere leden van het multidisciplinair team G.

### Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

## Slaapproblemen bij ouderen

