



Stap 1: Huisarts

Slaapdagboek

Een slaapdagboek verzamelt informatie over het dagelijks slaappatroon en is handig om een beeld te krijgen van de ervaren slaap door patiënt (de frequentie en duur van wakkere periodes en de slaapefficiëntie).

Patiëntenvoorlichting

- Er is geen precieze norm over het aantal uren dat iemand moet slapen.
- De 'ingebouwde' circadiaanse klok bepaalt de schommelingen in lichaamstemperatuur en het slaap-waakritme, en kan door omstandigheden uit balans geraken.
- De tijd die nodig is om in te slapen kan individueel sterk variëren zonder dat dit abnormaal hoeft te zijn.
- Met het vorderen van de nacht wordt de slaap minder diep en is kortdurend wakker worden normaal.
- Ouderen slapen minder diep, vaak ook korter en meer verspreid over 24 uren.
- Slaap inhalen overdag (met dutjes vóór de geplande bedtijd) bestendigt het slaapprobleem.

Slaaphygiëeadvies

- Hanteer vaste uren om op te staan, ga pas naar bed als je je slaperig voelt en blijf niet langer in bed na een slaaparme nacht.
- Probeer een manier te vinden om je te ontspannen vooraleer te gaan slapen.
- Zorg dat je slaapomgeving vrij donker, stil en niet te warm is.

Stap 2: Huisarts en/of eerstelijnspsycholoog/ gespecialiseerd kinesitherapeut

Stimuluscontrole

- Ga enkel naar bed wanneer je je slaperig (te onderscheiden van vermoeid) voelt (en niet eerder!).
- Sta weer op als je niet kunt slapen, doe in een relatief verduisterde omgeving een rustige en ontspannende activiteit en ga opnieuw naar bed als de slaperigheid terugkomt. Herhaal indien nodig.
- Gebruik het bed en de slaapkamer enkel om te slapen (en, indien ontspannend, voor seks). Zorg ervoor dat je elke ochtend op hetzelfde uur gewekt wordt en dat je binnen de 10 à 15 minuten opstaat.
- Doe overdag geen dutjes.

Slaaprestrictie of 'tijd-in-bed-restrictie'

Het principe achter deze techniek is dat de slaapbehoefte toeneemt door de tijd in bed te beperken, wat beter slapen in de hand werkt.

Cognitieve technieken

Cognitieve therapie vertrekt vanuit de (verkeerde) opvattingen over de slaap en het slaapprobleem. Die gedachten kunnen uitvoerig besproken, in vraag gesteld en gecorrigeerd worden.

Beweging

Spanningsverlagende technieken

- De 'bufferzone': deze techniek bestaat uit het creëren van een 'decompressie-uur' ('unwinding') vóór het slapengaan.
- Gestructureerde informatieverwerking voor het slapengaan, met bijvoorbeeld het constructief piekermoment in de vooravond of een to-do lijstje voor de volgende dag maken, waarna best nog een moment van ontspanning kan worden voorzien.
- Relaxatie

Stap 3: CBTi