



Karlien Bongers is chirurg (niet-praktiserend) specialist Integrative Medicine en heeft een eigen coachings- en adviespraktijk.

Kostbare Slaap

Ik zit achter mijn computer en de woorden willen niet komen. Het lijkt alsof ik telkens vergeet wat belangrijk is. Ik kijk naar buiten en laat me afleiden door een bootje dat passeert. Ik heb honger en check nog maar eens mijn mail. Gisteravond ben ik laat gaan slapen omdat ik nog een stuk wilde afmaken op de computer. Daarna lag ik te draaien in mijn bed, piekerend over een factuur die nog steeds niet betaald is. Nadat ik een kruik had gemaakt voor mijn koude voeten ben ik uiteindelijk toch ingedut, want ergens in de nacht schrok ik wakker na een nachtmerrie. De slaap daarna was onrustig en ik werd veel te vroeg wakker van onze kleine zingende man.

Vannacht bevond ik me in goed gezelschap want een derde van de Nederlanders ligt regelmatig te wachten op de slaap die niet wil komen. En dat kost ons als maatschappij niet alleen geld maar heeft ook invloed op hoe we met elkaar omgaan. Volgens Nederlands onderzoek vertonen werknemers al na één nachtje minder slapen meer 'ongewenst gedrag' op hun werk. Ze gaan eerder naar huis zonder overleg, nemen langere pauzes en vallen eerder uit tegen een collega. Dit geldt met name voor de mensen die laag scoren op de psychologische graadmeter 'morele identiteit'. Deze geeft aan hoe belangrijk vriendelijkheid, eerlijkheid en gerechtigheid zijn voor je gevoel van eigenwaarde. Vind je dit minder belangrijk, dan blijkt het na een nacht slecht slapen lastiger om egocentrische impulsen te controleren, wat kan leiden tot ongewenst gedrag. Vermoeidheid maakt het bovendien moeilijker om over een gevoel van falen heen te stappen, je excuus te maken en het de volgende dag anders te doen.

Een objectieve maat voor slaapgebrek is moeilijk te geven omdat slaapbehoefte per persoon en levensfase verschilt. Als je te maken hebt met problemen bij het in slaap vallen, tussendoor wakker worden en niet meer kunnen inslapen of te vroeg wakker worden of een combinatie

hiervan en het negatieve consequenties heeft voor je dagelijks functioneren, spreek je van een slaapprobleem. Een slaapprobleem wordt chronisch genoemd als er minstens drie maanden, minstens driemaal per week slaapproblemen zijn die overdag klachten van vermoeidheid, slaperigheid, concentratieproblemen en prikkelbaarheid geven. Het bijhouden van een slaapdagboek geeft inzicht in het slaappatroon. Zelftesten als de 'Insomnia Severity Index' en de 'Epworth Sleepiness Scale' geven een indicatie van de ernst van de klachten. Scoor je hoog, dan is het advies medische hulp te zoeken.

'...bij kinderen heeft het gevolgen voor de ontwikkeling op latere leeftijd...'

Naast het aantal uren dat je in bed ligt is ook de kwaliteit van de slaap van belang. Gewoonlijk bestaat onze nachtrust uit vijf slaapcycli die tussen de 90 tot 120 minuten duren. Ongeveer 75% van je slaap bestaat uit non-remslaap. Tijdens de NREM ligt de focus op lichamenlijk herstel en als we lichamenlijk vermoeid zijn neemt de diepe slaap toe ten koste van de remslaap. Remslaap

is genoemd naar de snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movement). Tijdens deze fase van algehele spierverslapping is de hersenactiviteit druk en afwisselend, net zoals in wakkere toestand. Gedurende deze fase worden indrukken van overdag geïntegreerd in bestaande hersensystemen. Zou je steeds wakker worden (gemaakt) tijdens de remslaap dan worden de perioden remslaap langer in de daaropvolgende nachten ten koste van het lichamenlijke herstel van de non-remslaap. Hoewel we ook blijken te dromen tijdens de non-remslaap zijn de dromen van de remslaap veel levendiger. Ongeveer 5% van de volwassenen heeft ten minste eenmaal per week een nachtmerrie waarin de negatieve emoties van de droom zo hevig zijn dat je wakker schrikt. Ongeveer de helft van de volwassenen is weleens verlamd ontwaakt uit een nachtmerrie, een gevolg van het nog voortduren van de algehele spierverslapping van de remslaap.

Helaas treedt slaapgebrek niet alleen op bij volwassenen, maar ook bij kinderen. Bij kinderen heeft het gevolgen voor de ontwikkeling op latere leeftijd, zoals bleek uit een studie onder 1046 Amerikaanse kinderen. Kinderen die vanaf hun tweede jaar te weinig slaap kregen, bleken op hun zevende jaar vaker aandachts- en gedragsproblemen te hebben en een verminderd vermogen om informatie te verwerken en hier



‘Slaapgebrek is een groeiend en wereldwijd probleem, met name in de geïndustrialiseerde wereld bij zowel kinderen als volwassenen.’

adequaat op te reageren dan kinderen die wel voldoende slapen. Uit hetzelfde onderzoek bleek voor 3- tot 4-jarigen minder dan 10 uur slaap te weinig. Voor 5- tot 7-jarige kinderen was minder dan 9 uur slaap per dag te weinig. Uit recent Duits onderzoek bleek dat nachtelijk omgevingsgeluid eveneens invloed heeft op het groeiende brein. Kinderen die 's nachts werden blootgesteld aan 54 decibel (dB) liepen op 5-jarige leeftijd drie maanden achter in zowel hun motorische ontwikkeling als hun reken- en taalvaardigheden ten opzichte van de kinderen die werden blootgesteld aan de gemiddelde 44 dB. Ter vergelijking: zacht geroezemoes in de klas produceert 40 dB, autoverkeer op 30 meter afstand 50 dB en een koffiezet-apparaat of elektrische tandenborstel 55 dB.

Slaapgebrek is een groeiend en wereldwijd probleem, met name in de geïndustrialiseerde wereld bij zowel kinderen als volwassenen. Een studie uit 2016 naar de economische effecten van slaapgebrek toonde in de Verenigde Staten een verlies van 1,2 miljoen werkdagen en in Duitsland en Engeland 200.000 werkdagen door slecht slapende werknemers. Hierdoor verloren de Verenigde Staten 411 miljard dollar oftewel 2,28% van hun Bruto Nationaal Product (GDP). Engeland verloor 50 miljoen dollar (1,86% GDP) door slecht

slapen en Duitsland 60 miljard dollar (1,56% GDP). Een uurtje meer slaap voor de Duitse en Engelse werknemers zou de nationale economie ongeveer 32 miljard dollar per jaar opleveren. En dan is er alleen gekeken naar verminderde arbeidsproductie door slaapgebrek. Want langdurig slaaptekort brengt ook zorgkosten met zich mee. Zo werkt je immuunsysteem suboptimaal waardoor je bijvoorbeeld gevoeliger bent voor infecties. Daarnaast verhoogt slaapgebrek het risico op overgewicht, angst, depressie en hart- en vaatziekten. Een meta-analyse uit 2010 geeft zelfs aan dat mensen die gewoonlijk korter dan vijf uur slapen een 12% grotere kans hebben op overlijden. De Centers of Disease Control (CDC) in de Verenigde Staten heeft 'slaapgebrek' dan ook uitgeroepen tot een 'public health problem'.

Dit heeft vooralsnog niet geleid tot landelijke preventieve campagnes ter verbetering van de slaap. Er zijn talloze redenen om niet goed te slapen, bijvoorbeeld deficiënties van vitamine B12 of magnesium, lichamelijke klachten die ongemak geven waardoor de slaap wordt verstoord of het feit dat naarmate je ouder wordt je lichter gaat slapen waarbij de diverse slaapcycli korter worden en je dus vaker even wakker bent. Maar er zijn ook genoeg eenvoudige interventies die de kwantiteit en de

kwaliteit van de slaap kunnen verbeteren. Tijd nemen om je slaperig te gaan voelen, jezelf niet blootstellen aan het blauwe licht van de televisie, iPad of telefoon, geen stressvolle activiteiten ondernemen vlak voor het slapen gaan en zorgen voor warme voeten laten je slaapdruk toenemen waardoor het inslapen sneller gaat. Zorgen voor een donkere slaapkamer met een temperatuur van 17 graden die zo geluidsarm als mogelijk is met zo min mogelijk verstorende elektromagnetische straling van bijvoorbeeld wifi of de elektrische wekker, kunnen helpen de slaapduur en kwaliteit te verbeteren. Dit geldt ook voor het beperken van je suikerinname en cafeïne, een ochtendwandeling maken, overdag actief zijn, het opschrijven van piekergedachten en het zorgen voor voldoende ontspanning met bijvoorbeeld meditatie of yoga.

Voor mijn slaaptekort kies ik vandaag een makkelijke kortetermijnoplossing: ik ga vanavond een uurtje eerder naar bed! ■

Meer informatie:
www.karlienbongers.nl