

Slaapproblemen

Slaap is een toestand van rust waaruit u gewekt kunt worden. Tijdens slaap is er een verlaging van het bewustzijn en geen contact met de buitenwereld.

Slaapproblemen kunnen een uiting zijn van een slaapstoornis, zoals:

- insomnie: te weinig slaap
- hypersomnie: te veel slaap en heel slaperig zijn
- circadiane stoornis: stoornis in slaap/waakritme
- parasomnie: ongewenste gebeurtenissen tijdens de slaap, zoals slaapwandelen, praten in slaap, nachtmerries

In de palliatieve fase gaat het vooral om insomnie. U kunt problemen hebben met inslapen en/of doorslapen en/of te vroeg wakker worden.

Gevolgen

- vermoeidheid
- verminderde aandacht en concentratie
- niet goed om kunnen gaan met stress
- stemmingsstoornissen (bijvoorbeeld somberheid)
- niet kunnen genieten
- andere symptomen extra negatief beleven (glas is halfleeg)

Oorzaken

Slaapproblemen in de palliatieve fase treden vaker op bij:

- bepaalde vormen van kanker, zoals long- en borstkanker
- slechte lichamelijke toestand
- slaapstoornissen in het verleden of in de familie
- hyperactiviteit
- stemmingsstoornissen (bijvoorbeeld depressie of manie)
- stress en angststoornissen
- misbruik van middelen (alcohol, drugs)

Bepaalde omstandigheden kunnen slaapproblemen uitlokken, zoals:

- slechte slaaphouding
- slecht bed, matras of hoofdkussen
- gebrek aan rust en privacy
- klachten die niet goed onder controle zijn, zoals pijn, hoesten, jeuk, misselijkheid
- nachtelijke opvliegers (het heel warm hebben, heftig zweten)
- piekeren en zorgen over de ziekte
- spanning en angst
- onrust, verwardheid, delier
- verstoord dag-en-nachtritme door een aandoening van de hersenen, zoals dementie of de ziekte van Parkinson
- bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals pijnstillers of hormonen
- stoppen met bepaalde medicijnen zoals pijnstillers of hormonen
- te veel gebruik/afhankelijkheid van alcohol en/of koffie
- stoppen met alcohol drinken en/of roken

Tenslotte kunnen sommige omstandigheden de slaapproblemen in stand houden of verergeren, zoals:

- verkeerde slaaphygiëne (het totaal aan activiteiten dat leidt tot slapen), bijvoorbeeld vaak veranderen van slaap- en waaktijden, veel slapen overdag, onjuist gebruik van slaapmedicatie
- negatieve gedachten over (mogelijke) slaapproblemen (bijvoorbeeld 'ik moet acht uur slapen om goed te kunnen functioneren'; 'niets lukt meer omdat ik niet goed kan slapen')

Onderzoek en diagnose

Vertel in een gesprek met de arts over uw slaapproblemen en de lichamelijke en psychische klachten die daarop van invloed zijn, ook als de arts er niet naar vraagt,

De arts vraagt ook uw naasten, verzorging en verpleging naar hun observaties van uw slaapproblemen

Behandeling

De arts kan verschillende behandelingen voorstellen. Deze zijn onder te verdelen in:

- behandeling van de oorzaak
- behandeling van de klachten

Behandeling van de oorzaak

De arts bekijkt of er lichamelijke of psychische oorzaken zijn die de slaapproblemen veroorzaken of beïnvloeden. Hij zal deze zo nodig behandelen. Verder kan het soms nodig zijn om (hoeveelheid of tijd van inname van) medicijnen die u krijgt aan te passen.

Behandeling van de klachten

Bespreek eventuele zorgen of angsten met uw arts of verpleegkundige. Een gesprek kan helpen de slaapproblemen te verminderen. Zij bespreken met u wat van invloed kan zijn op uw slaapproblemen en hoe u hiermee om kunt gaan. Ook kan de arts medicijnen (bijv. temazepam, zolpidem of zopiclon) voorschrijven om het slapen te verbeteren.

Zorg voor goede voorwaarden om te kunnen slapen:

- nachtelijke rust en stilte
- aanwezigheid/bereikbaarheid van naaste of thuiszorg
- eventueel rustgevende muziek
- kamer donker genoeg
- lekker zittende slaapkleding
- goed opgemaakt bed met goed matras en hoofdkussen
- genoeg frisse lucht en goede temperatuur van de kamer
- zo nodig plassen en poepen voor het slapen gaan

Dingen die u zelf kunt doen om het slapen te bevorderen, indien mogelijk:

- Drink geen koffie en alcohol en eet geen grote maaltijd in de uren voor het slapen gaan.
- Zorg regelmatig voor lichamelijke inspanning overdag of vroeg in de avond.
- Kleine wandeling voor het slapen gaan; vermijd echter zware inspanning.
- Voer bestaande gewoontes of rituelen voor het slapen uit.
- Zorg voor een periode van ontspanning voor het slapen gaan.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te rusten, te slapen of voor intimiteit.
- Ga pas naar bed als u slaperig bent.
- Draai de wekker om. Het zien van de tijd geeft onrust.
- Sta op als u na een kwartier nog niet slaapt. Ga pas weer naar bed als u slaperig bent.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als u denkt maar kort geslapen te hebben.
- Zorg voor een regelmatig dag-en-nacht-ritme, slaap overdag niet of zo kort mogelijk.
- Overweeg ontspanningsoefeningen of cognitieve gedragstherapie met behulp van een fysiotherapeut en/of psycholoog.

Nazorg en controle

Om te beoordelen of uw slaapproblemen verminderen

Laatste update:

maart 2016

Dit artikel is geschreven door:

Kanker.nl

Met medewerking van:

Dr. Graeff, A. de (internist)