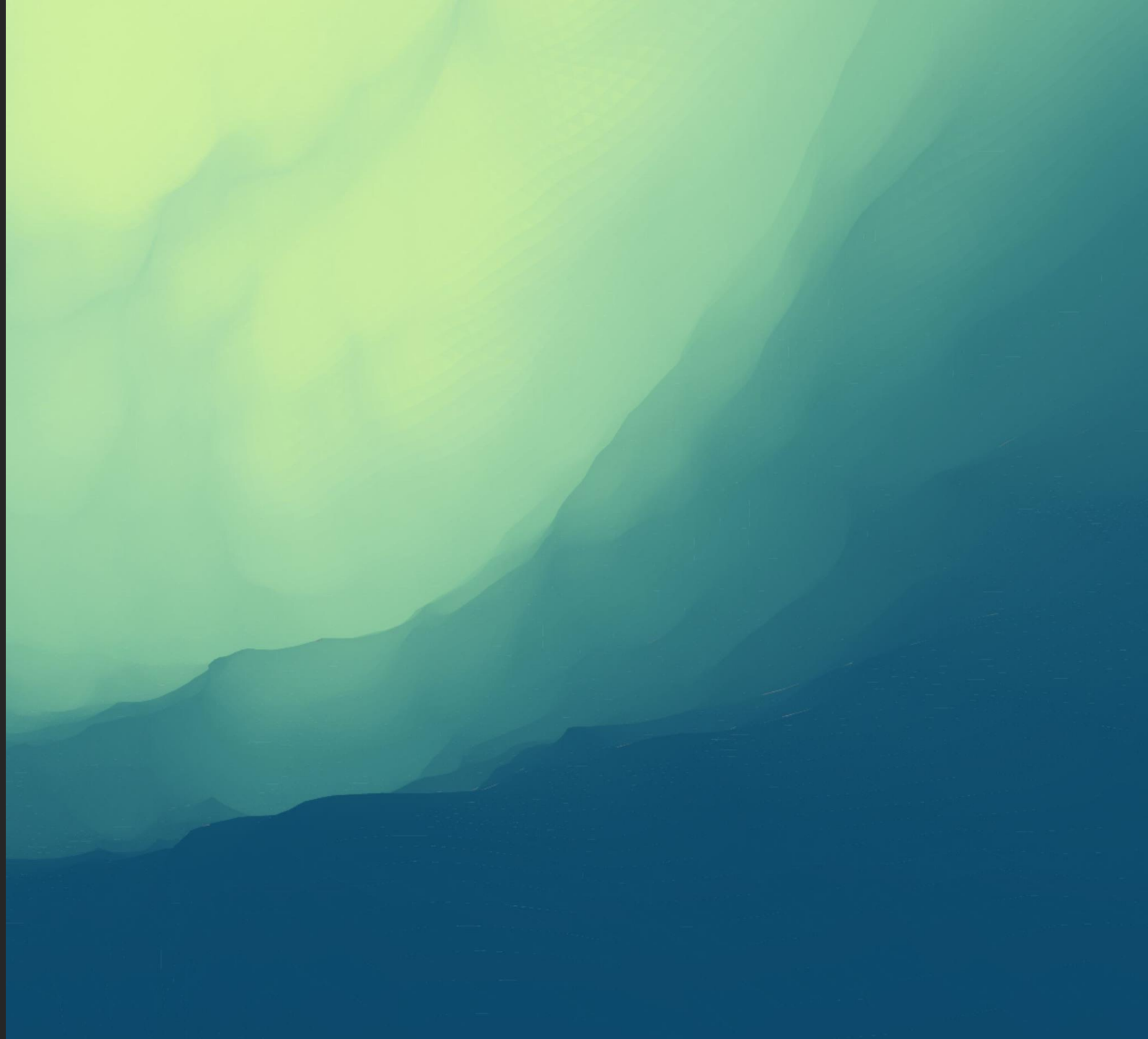
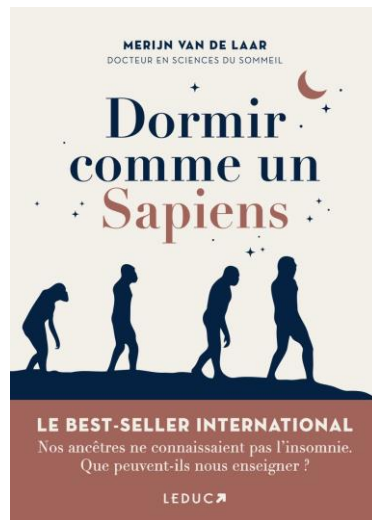
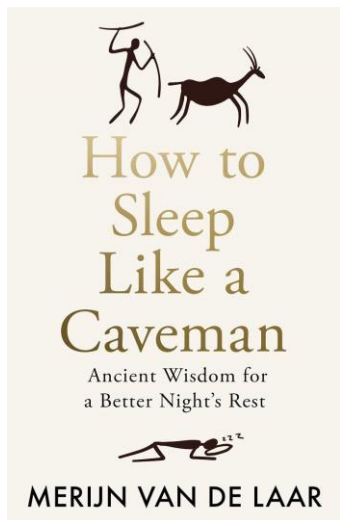


---

# SLAPELOOSHEID

INZICHT EN BEGELEIDING







QUIZ

I.

*In welk slaapstadium gaan mensen slaapwandelen?*

- A. non-rem slaap stadium 1
- B. non-rem slaap stadium 2
- C. non-rem slaap stadium 3
- D. REM-slaap





A man is lying in bed at night, looking at his smartphone. He has his hand on his head, suggesting stress or frustration. The scene is dimly lit, with the primary light source being the phone's screen.

2.

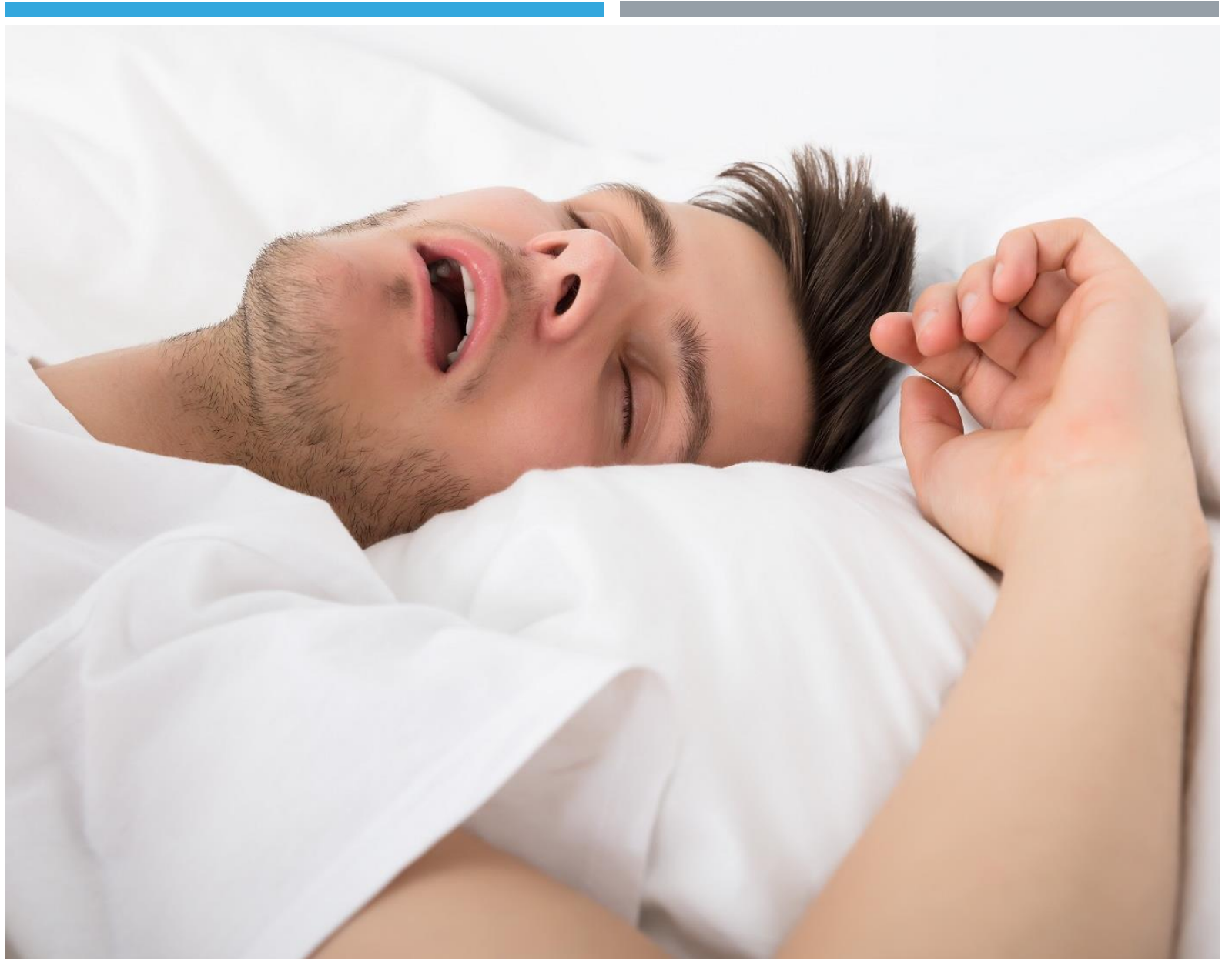
*Waarom liggen mensen langer wakker na kijken op hun smartphone?  
(of ander scherm)*

- A. hersenen zijn nog actief met de informatieverwerking van wat men net gezien heeft
- B. het licht wat in je ogen valt verlaagt de melatoninespiegel
- C. ten gevolge van de straling van het mobiele netwerk of wifi
- D. het heeft geen enkele invloed op het in slaap vallen

3.

*Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?*

- A. 5 - 10 minuten
- B. 10 - 20 minuten
- C. 20 - 30 minuten
- D. > 30 minuten





4.



*Wanneer heb je het meeste last van een jetlag?*



A. reis van Oost naar West



B. reis van West naar Oost





5.



*Bij insomnie zie je vaak de volgende symptomen*



A. Vermoeidheid en concentratieproblemen



B. Slaperigheid overdag



C. Alle hierboven genoemde symptomen





De normale slaap



Algemene informatie en psycho-  
educatie



wiseGEEK

WAAROM SLAPEN  
WE?



WAAROM  
SLAPEN WE?





*Trash*

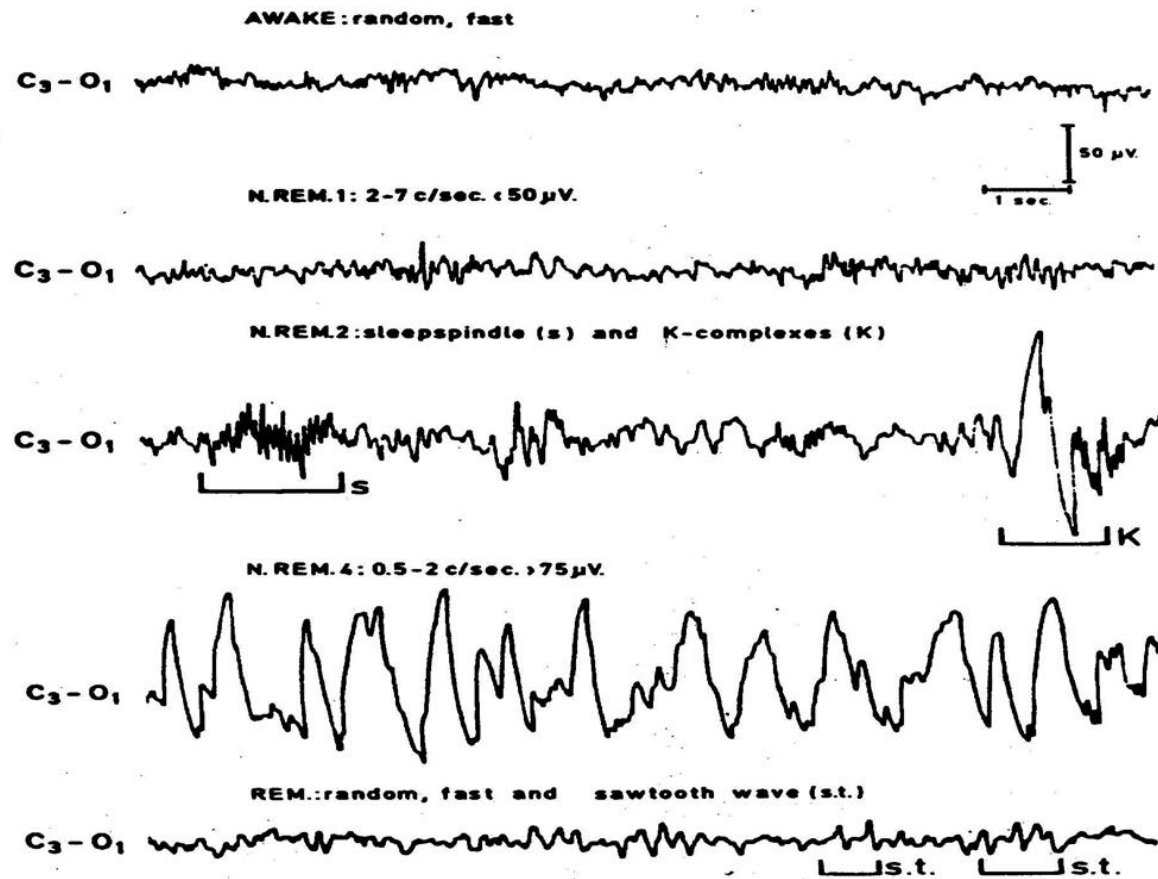


*Keep*

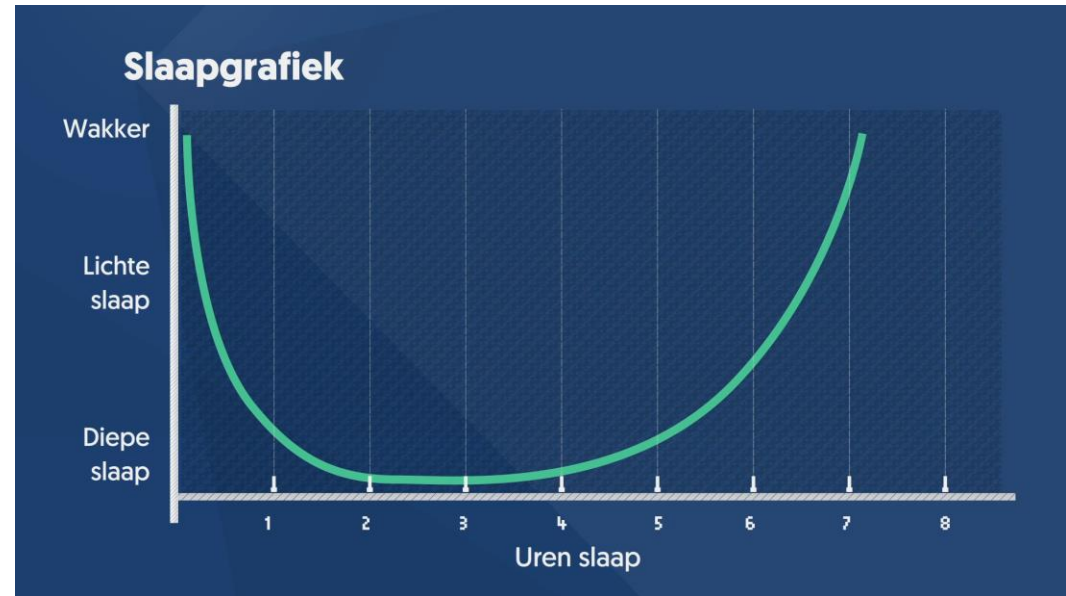
WAAROM DROMEN WE?



# WAT IS SLAAP?



# WAT IS SLAAP?



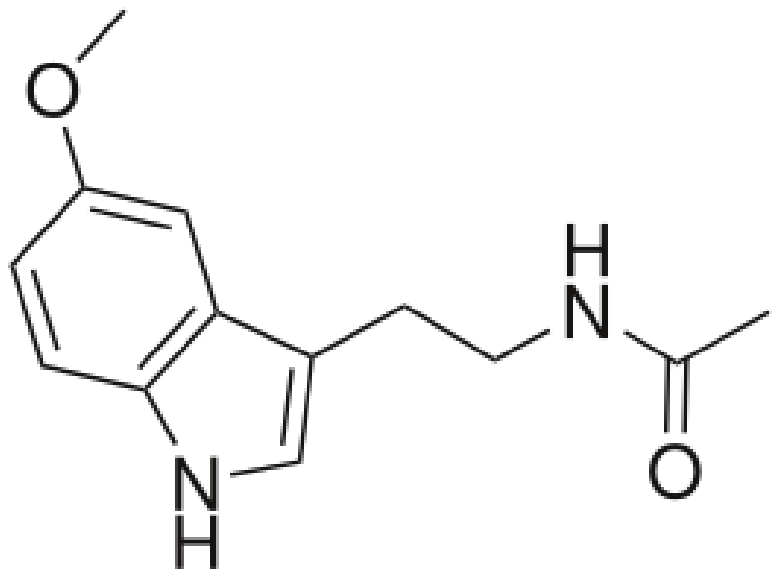
---

# WAT IS SLAAP

KERNSLAAP EN  
RESTSLAAP: DE EVOLUTIE







HOE WORDT SLAAP GEREGELD?

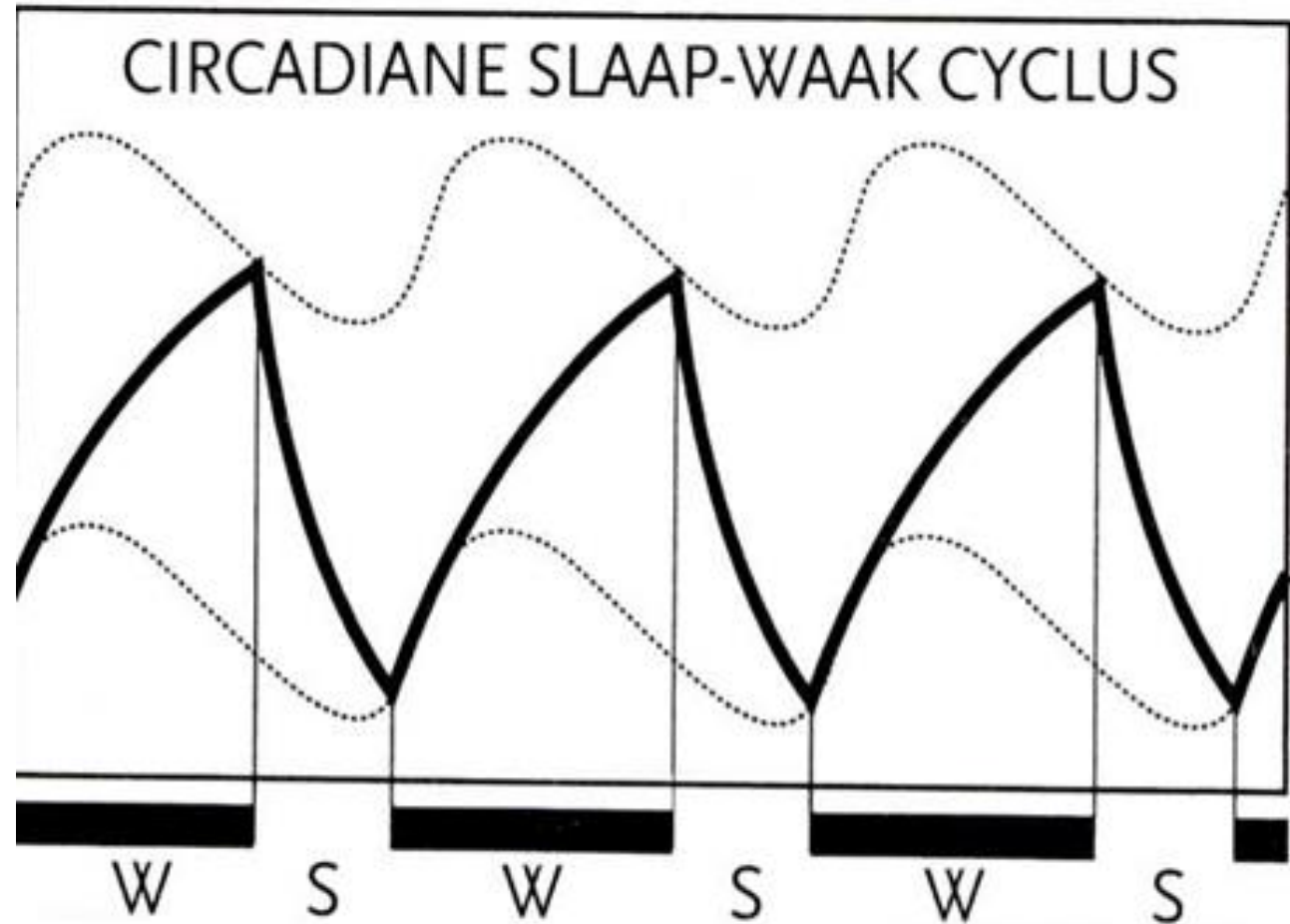


HOE WORDT  
SLAAP  
GEREGELD?



# TWEE FACTOREN- MODEL

## Waak en Slaap



## INDIVIDUELE VERSCHILLEN

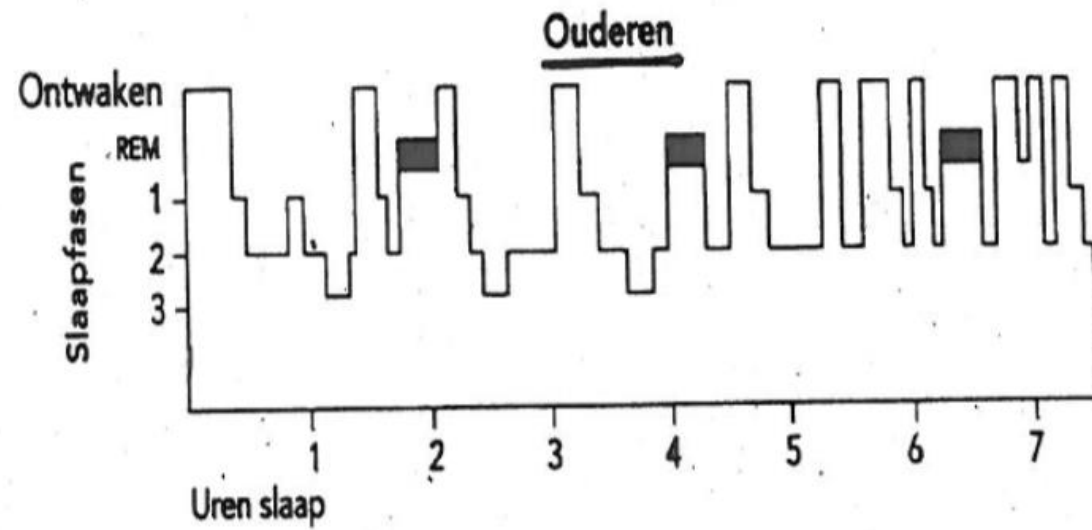
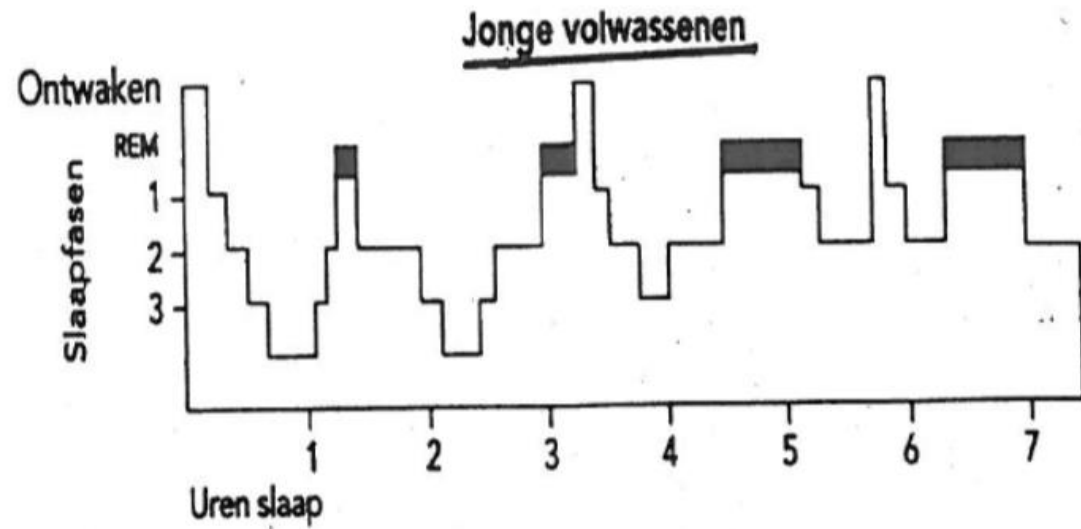


Kortslapers (8% < 5 uur) /langslapers  
(2% > 10 uur)



Ochtendmensen/avondmensen

# SLAAP EN LEEFTIJD





## DE PERCEPTIE VAN SLAAP



Na hoeveel minuten  
ongestoorde slaap ervaar je  
ook echt dat je geslapen  
hebt?

## DE PERCEPTIE VAN SLAAP



Na hoeveel minuten ongestoorde slaap ervaar je ook echt dat je geslapen hebt?



Bij “normale slapers” ligt de mediaan hiervan op 22 minuten



Bij slapelozen zelfs pas na 34 minuten



Wat betekent dat in de praktijk?



WAAROM SLAPEN SOMMIGE MENSEN SLECHT EN ANDEREN NIET?

# SLAPELOOSHEID: DE ACHTERGROND

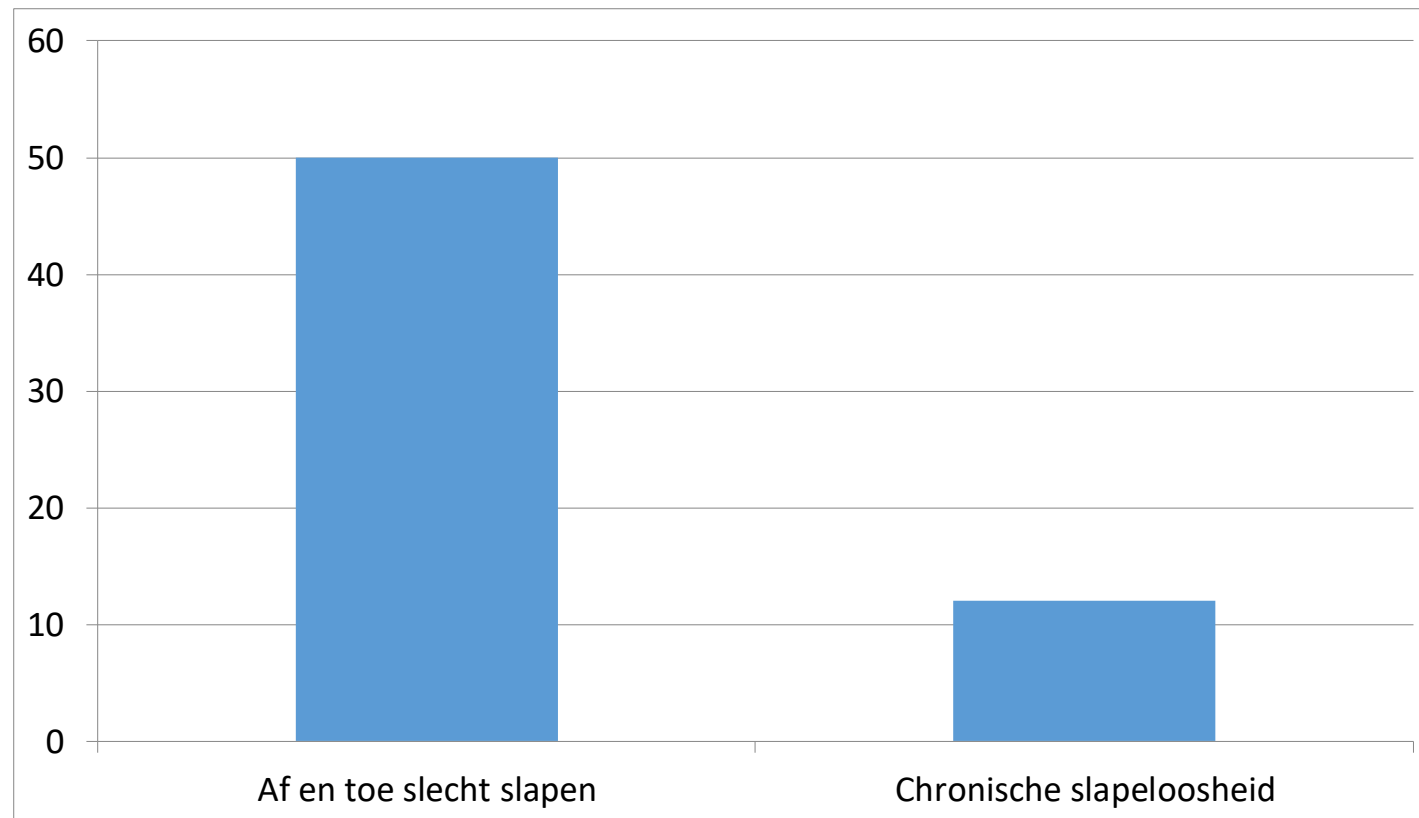




# WAT IS SLAPELOOSHEID?

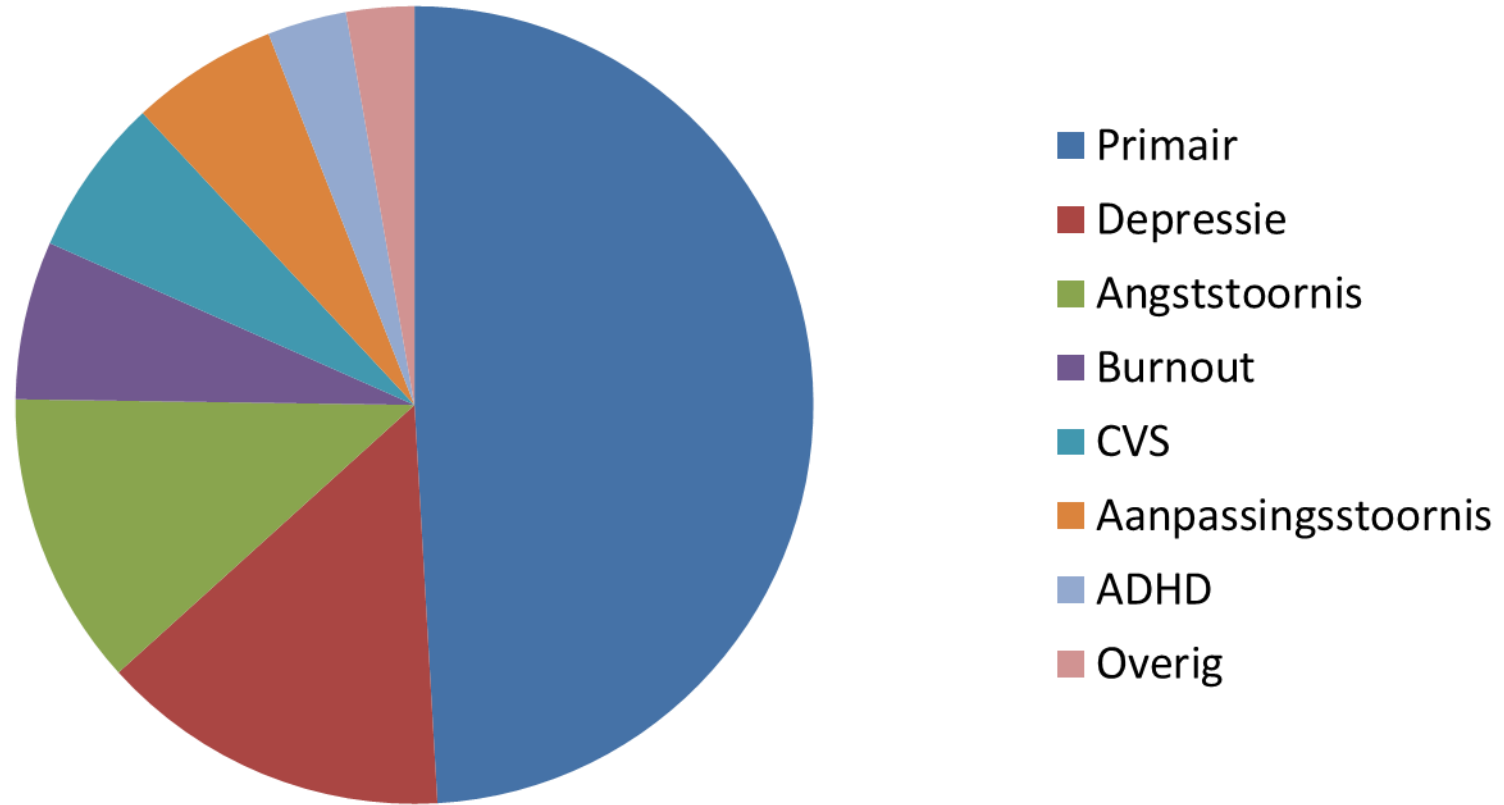
- Problemen met inslapen
- Problemen met doorslapen/te vroeg wakker
- Klachten overdag
  - Vermoeidheid
  - Stemmingwisselingen
  - Irritabiliteit
  - Concentratie-/geheugenproblemen
  - Problemen in professioneel/sociaal functioneren

## HOE VAAK KOMT HET VOOR?



# INSOMNIE EN PSYCHIATRIE

## Insomnie



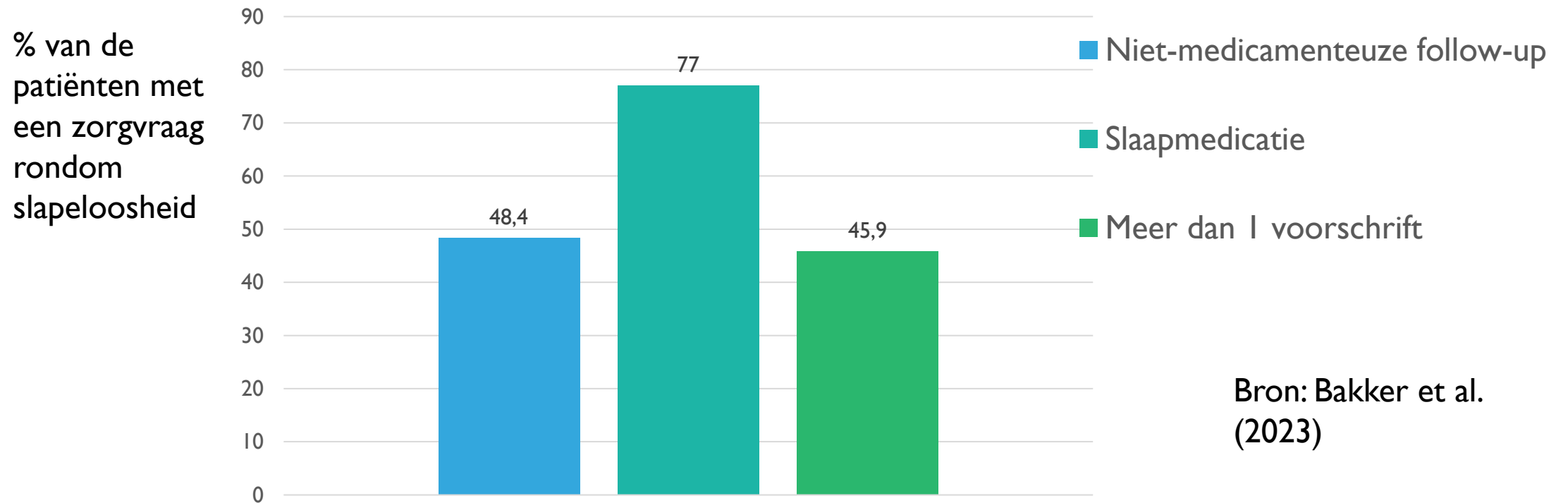
---

# WAAROM IS BEHANDELING BELANGRIJK?

- Risico op psychische klachten is vele malen groter bij onbehandelde slapeloosheid
- Slaapstoornis is belangrijkste voorspeller voor depressie!
- Suiciderisico is twee keer zo hoog bij patiënten met onbehandelde slapeloosheid dan zonder, ook na controleren voor depressie!

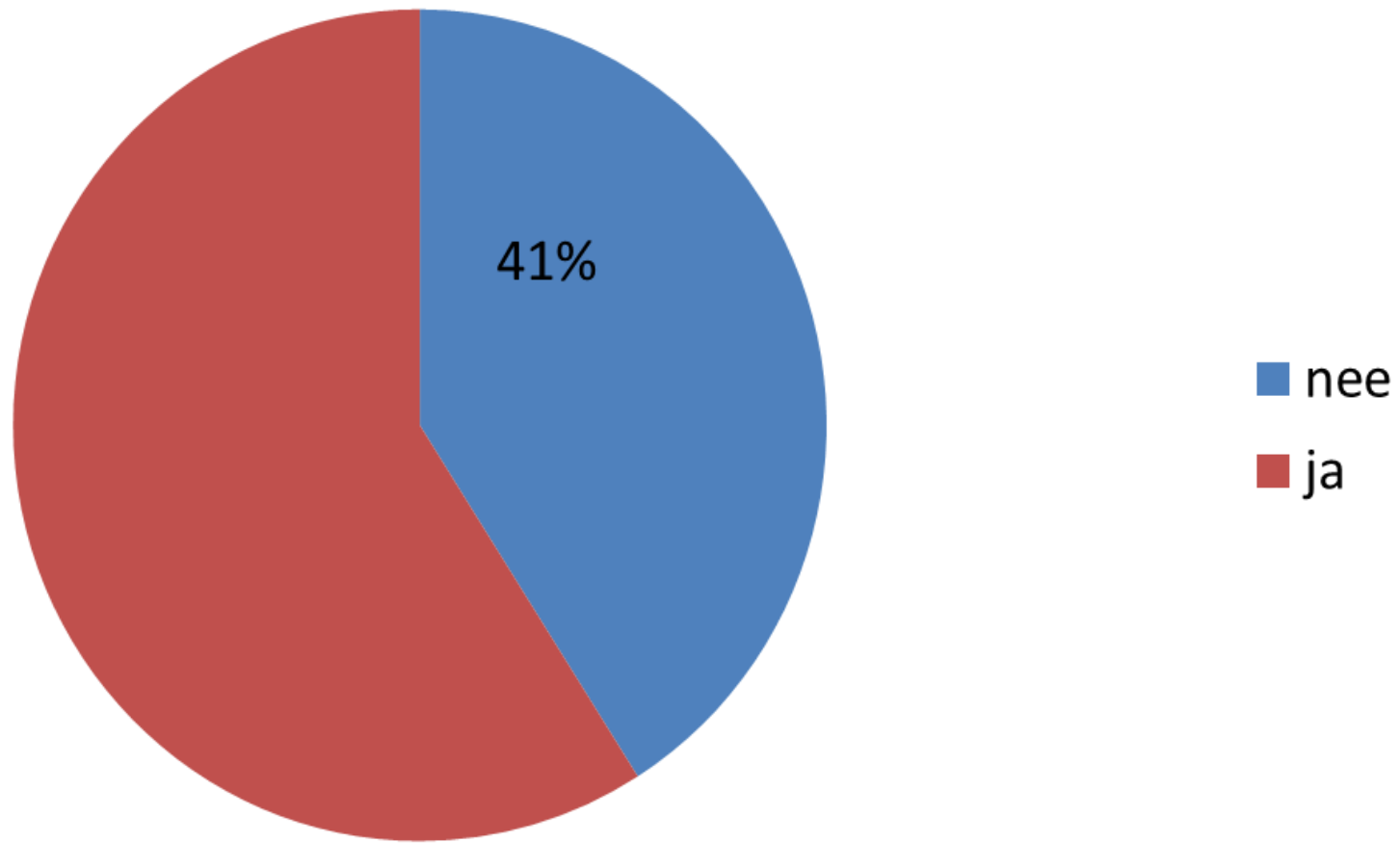


# WELKE BEHANDELING KRIJGEN MENSEN MET SLAPELOOSHEID IN DE HUISARTSENPRAKTIJK?

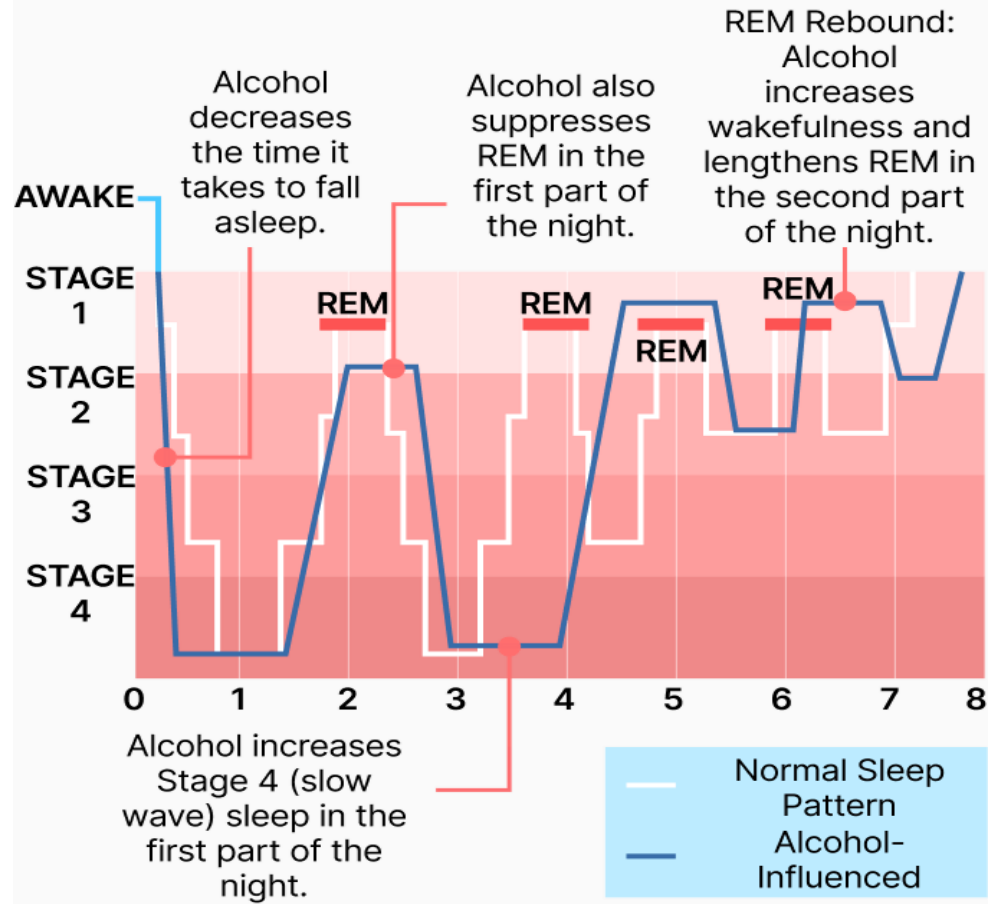


---

## Slaapmedicatie



## How Alcohol Affects Sleep



## EFFECTEN VAN SLAAPMEDICATIE (BENZODIAZEPINES)

Vermindering van NREM 3 slaap (diepe slaap), en REM-slaap

Toename NREM 2 slaap (lichte slaap)

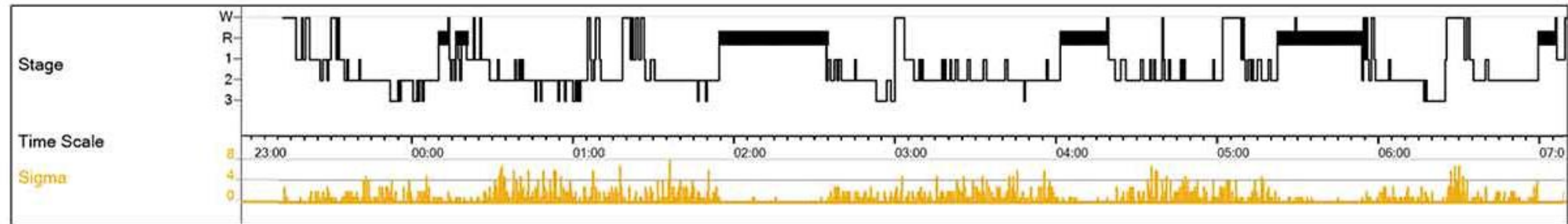
Verhoogd cardiovasculair risico

Verhoogd risico obesitas

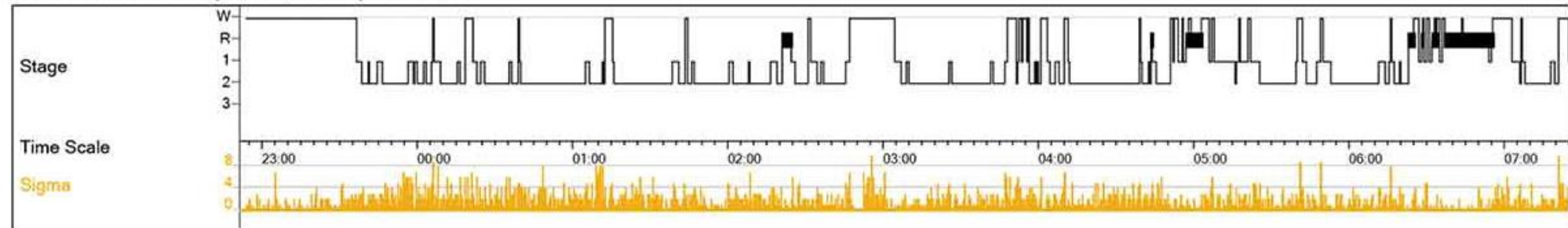


# HET EFFECT VAN BENZODIAZEPINES OP DE SLAAPSTRUCTUUR

Healthy, 62 years, f



Benzodiazepine, 63 years, f



Kunz, D. (2021). Rethinking the use of hypnotics for treatment of insomnia in the elderly. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 22(8), 953–957.

## SLAAPDUUR EN SLAAPKWALITEIT

Algemene focus wat betreft nachtrust ligt vaak (onterecht) op subjectieve duur van de slaap

Subjectieve slaapkwaliteit blijkt in de meeste gevallen veel belangrijker voor mentale en gezondheid en objectieve slaapkwaliteit voor fysieke gezondheid



 Weer de komende dagen

[Achter de Schermen](#)

[Klantenservice](#)

[Webwinkel](#)

[Digitale kra](#)

[NIEUWS](#) [REGIO](#) [SPORT](#) [SHOW](#) [VIDEO](#) [FUN](#) 

[ABONNEREN](#)

[Auto](#) [Geld](#) [Gezin](#) [Gezond](#) [Koken & Eten](#) [Tech](#) [Werk](#) [Wonen](#)

# Slaapexpert prikt de vaakst gehoorde mythes door over een goede nachtrust

„Het verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, maar de doorsnee mens heeft acht uur slaap nodig.

# DE REALITEIT

## Volksgezondheidszorg.info

18 - 25 jaar	7,5
26 - 40 jaar	7,2
41 - 64 jaar	7,0
65+	7,0

# We slapen steeds minder

Dat de duur en de kwaliteit van de slaap van Nederlanders de laatste jaren achteruit zijn gegaan, valt niet met harde cijfers te bewijzen.

De toename van het slaapgebrek valt ook waar te nemen in de slaapcentra. De grote Nederlandse slaapcentra onderzochten en behandelden aan het begin van de eeuw nog zo'n 1000 à 1500 mensen per jaar. Nu zijn dat er twee keer zoveel. Bovendien zijn er veel kleine slaapcentra bijgekomen.



## Slapen › Cijfers & Context › Trends



### Cijfers & Context

Slaapduur hangt samen met gezondheid



### Regionaal & Internationaal

Problemen met inslapen bij Nederlandse jeugd hoog

### **De afgelopen 25 jaar zijn we even lang blijven slapen**

In de afgelopen 25 jaar zijn volwassenen (18+) in Nederland gemiddeld ongeveer even lang blijven slapen. Dit blijkt uit een meta-analyse van datasets van 34 Nederlandse studies. Trends in de kwaliteit van slaap zijn niet beschikbaar.

# GOOD SLEEP IS IN THE EYE OF THE BEHOLDER

- “Since daytime impairment was reported by fewer participants compared to dissatisfaction with sleep, the requirement of both for the DSM5 and ICD-10 criteria results in fewer participants meeting these criteria compared to the ICSD-3 and DSM-IV-TR where the presence of dissatisfaction with sleep is sufficient to meet these criteria.”
- **CONCLUSIE:** veel mensen beleven een slechte slaap en denken problemen te hebben met slapen, maar hebben (nog) geen dagelijkse klachten buiten het feit dat ze zich zorgen maken overdag. Waar komt dan het idee van een slechte slaap vandaan?

Bron: Porcheret et al.  
(2024)

# EEN GROEIEND PROBLEEM

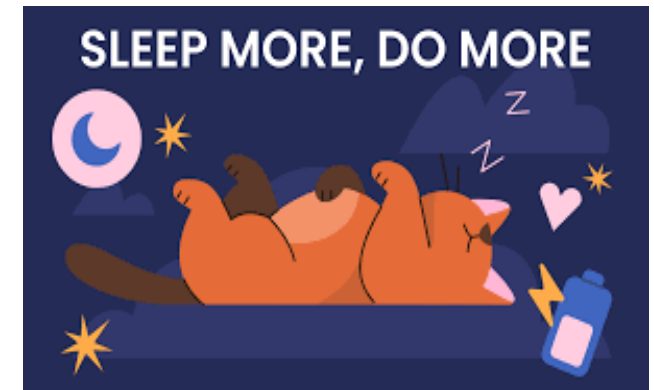
Bron: American Academy of Sleep Medicine (2024)

## Results by Age Group

	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
<b>Total</b>	<b>234</b>	<b>382</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>351</b>	<b>319</b>
Often or always	133 (57%)	197 (52%)	175 (49%)	168 (47%)	113 (32%)	64 (20%)
Sometimes, often or always	171 (73%)	291 (76%)	246 (68%)	253 (70%)	209 (60%)	148 (46%)
Always	62 (26%)	99 (26%)	84 (23%)	64 (18%)	40 (11%)	22 (7%)
Often	71 (30%)	98 (26%)	91 (25%)	104 (29%)	73 (21%)	42 (13%)
Sometimes	38 (16%)	94 (25%)	71 (20%)	85 (24%)	96 (27%)	84 (26%)
Rarely	26 (11%)	48 (13%)	48 (13%)	53 (15%)	65 (19%)	73 (23%)
Never	32 (14%)	40 (10%)	55 (15%)	46 (13%)	69 (20%)	88 (28%)
I don't know	5 (2%)	3 (1%)	11 (3%)	8 (2%)	8 (2%)	10 (3%)

People 18-24 (57%) are most likely to report often or always losing sleep due to worries about sleep problems.

# HET REFERENTIEKADER



## IDEEËN VAN DE PATIËNT

Wakker worden is niet normaal

Iedereen heeft 8 uur slaap nodig

Als ik niet voldoende diepe slaap heb op mijn smartwatch, ga ik een rot dag tegemoet

Supplementen en (dure) hulpmiddelen gaan mij helpen om beter te slapen



# MAAR OOK:

- Bron: Hirshkowitz et al. (2015)
- National Sleep Foundation



# REALITY CHECK

**Table 1 | Time in bed, total sleep time and sleep efficiency, stratified by age and sex**

Strata by age and sex	Time in bed (h)		Total sleep time (h)		Sleep efficiency (%)	
	Studies (20, 1998-2013) <sup>a</sup>		Studies (15, 1993-2015)		Studies (15, 2002-2013)	
	<i>n</i>	Mean ± s.d.	<i>n</i>	Mean ± s.d.	<i>n</i>	Mean ± s.d.
18-25 years						
Total	1,174	8.3 ± 1.2	5,192	7.5 ± 1.1	-	-
Male	588	8.0 ± 1.2	2,049	7.4 ± 1.1	-	-
Female	606	8.5 ± 1.1	3,143	7.6 ± 1.0	-	-
26-40 years						
Total	23,896	8.0 ± 0.9	38,635	7.2 ± 0.9	21,204	89 ± 9
Male	9,938	7.7 ± 0.9	16,182	7.1 ± 0.9	8,678	90 ± 8
Female	13,931	8.1 ± 0.8	22,453	7.3 ± 1.0	12,526	89 ± 10
41-65 years						
Total	51,086	7.8 ± 0.9	93,837	7.0 ± 1.1	49,513	90 ± 10
Male	21,235	7.5 ± 0.9	40,603	6.9 ± 1.0	20,570	92 ± 9
Female	29,851	7.9 ± 0.9	53,234	7.1 ± 1.1	28,943	89 ± 10
>65 years						
Total	5,480	7.9 ± 1.1	8,195	7.0 ± 1.3	4,922	88 ± 13
Male	2,288	7.9 ± 1.1	3,504	7.2 ± 1.2	2,021	90 ± 11
Female	3,192	7.8 ± 1.1	4,691	6.8 ± 1.4	2,901	86 ± 14

<sup>a</sup>Studies are shown as number of studies and related time period. Prevalence was not calculated if <200 participants in a cell.

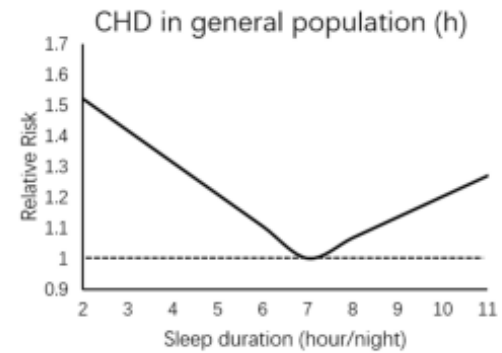
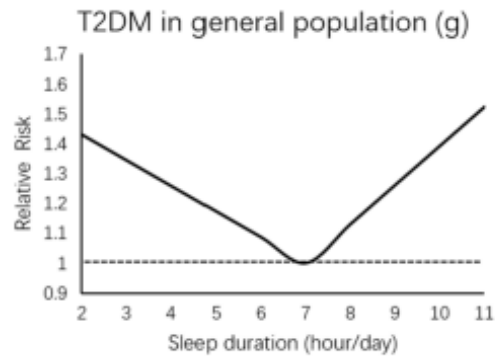
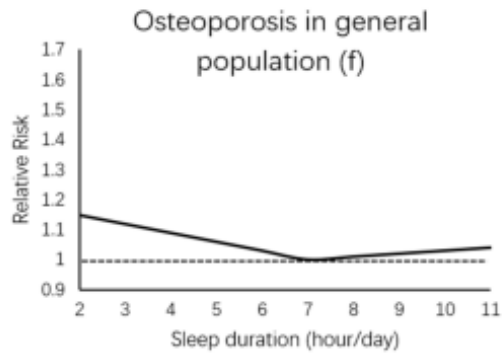
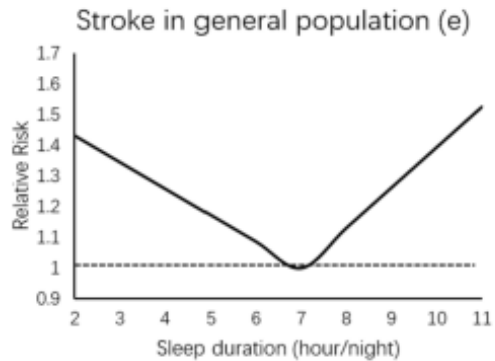
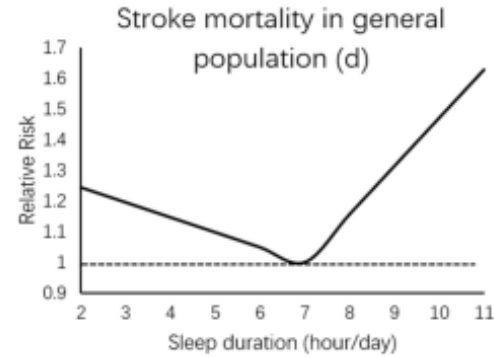
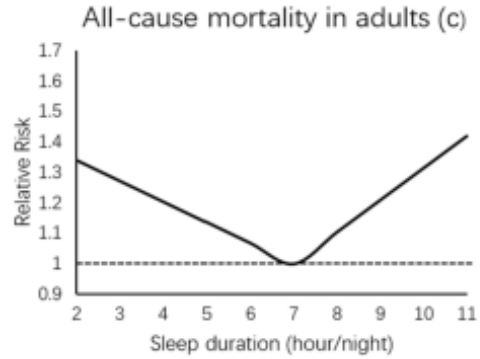
Bron:  
Kocevska  
et al.  
(2021)

# MAAR: IS DE SITUATIE NU WEL DE GEWENSTE SITUATIE?

## CLAIM 1. We zijn toch massaal korter aan het slapen dan jaren geleden?

“Despite these claims, systematic investigations reveal that there is little evidence to support the assertion that adult sleep duration has decreased in recent decades. Our systematic review of the literature identified 12 studies with information on sleep duration trends in 15 countries: sleep duration had declined in six countries, but increased in seven other countries, with mixed results found for two. That is, for every country where sleep duration was shown to be in decline, there was another in which sleep was increasing, with no clear social or economic grouping of the countries that might explain the diverse trends.”

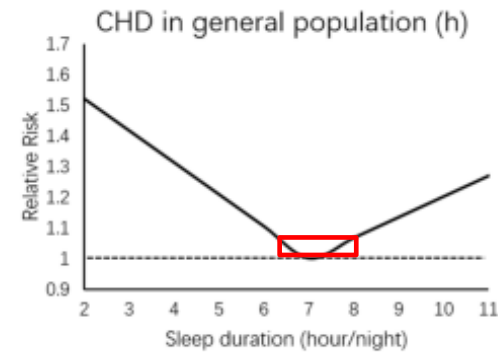
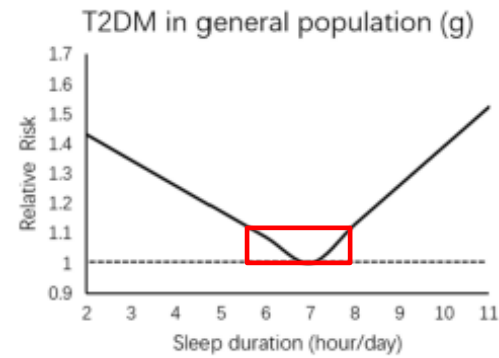
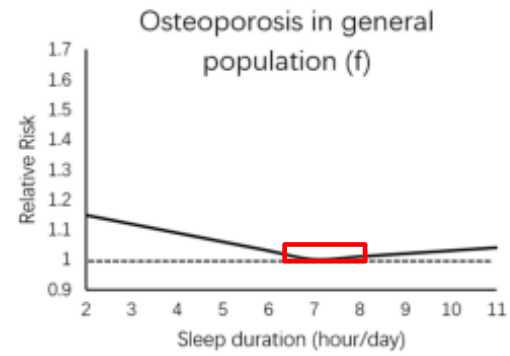
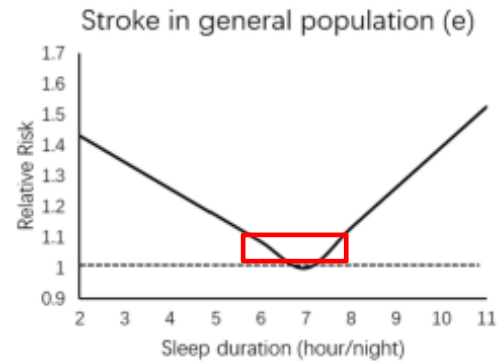
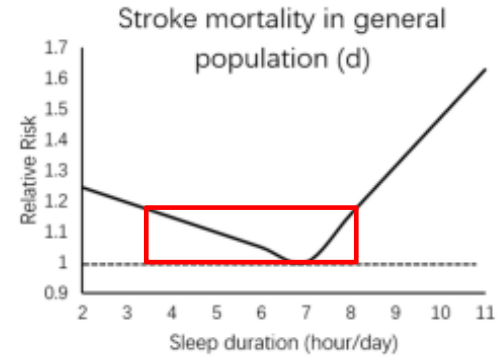
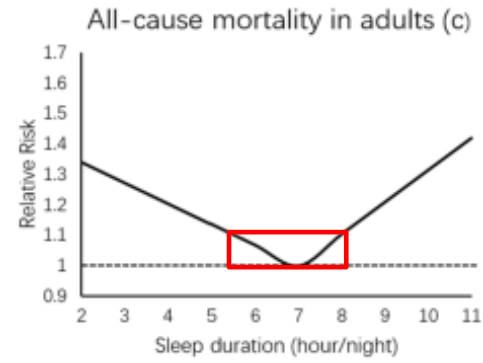
Matricciani et al. (2017)



MAAR: IS DE SITUATIE NU WEL DE GEWENSTE SITUATIE?

CLAIM 2: WE SLAPEN MASSAAL MINDER DAN 8 UUR EN DAT IS SLECHT VOOR ONZE GEZONDHEID

BRON: LI ET AL. (2021)





# WAT IS EEN GOEDE “WESTERSE” SUBJECTIEVE SLAAPKWALITEIT?



BINNEN EEN HALF UUR TOT DRIE  
KWARTIER IN SLAAP VALLEN



MAXIMAAL 2 A 3 KEER PER NACHT  
KORTDUREND WAKKER WORDEN



## WAT IS EEN GOEDE SUBJECTIEVE SLAAPKWALITEIT?

- Maar nog belangrijker is: als je wakker ligt: hoe lig je wakker?



■ VRAGEN

# CASUS

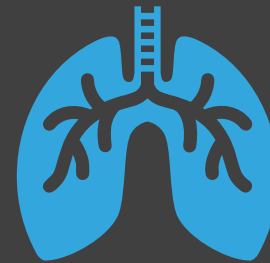
- Mevrouw Peters
- 53 jaar oud
- Gescheiden, 2 kinderen
- 5 jaar geleden depressie doorgemaakt na scheiding
- Slaapproblemen tegelijkertijd ontstaan
- Geen depressieve klachten meer, wel nog slaapproblemen
- Vraag: “ik slaap nog maar 4 uur per nacht en het liefst wil ik slaapmedicatie”
  
- Wat is een volgende stap?

# MEDISCHE COMORBIDITEIT?



## Lichamelijke klachten en aandoeningen

(chronische) pijn, zuurbranden, pijn op de borst, hartkloppingen, hoesten, nycturie, dyspneu, neusverstopping, overgangsklachten, medicatie, intoxicaties



## Organische slaapstoornissen

rusteloze benen syndroom, slaapapneu, vertraagde slaafase syndroom, parasomnie, nachtelijke onrust, hypersomnie (slaperigheid) overdag

## PSYCHOSOCIALE ANAMNESE

- Klachten overdag
- Belemmeringen in dagelijks functioneren (sociaal, beroepsmatig)
- Ontstaansgeschiedenis
- Eerdere hulpverlening



## SPECIËLE ANAMNESE

Tijdstip van opstaan en naar bed gaan

Problemen met inslapen/doorslapen/vroeg wakker?

Aantal uur gemiddeld slapen

Wekker kijken 's nachts

Piekeren in bed

Gedrag bij slecht slapen (uit bed gaan of blijven liggen)

Middelengebruik

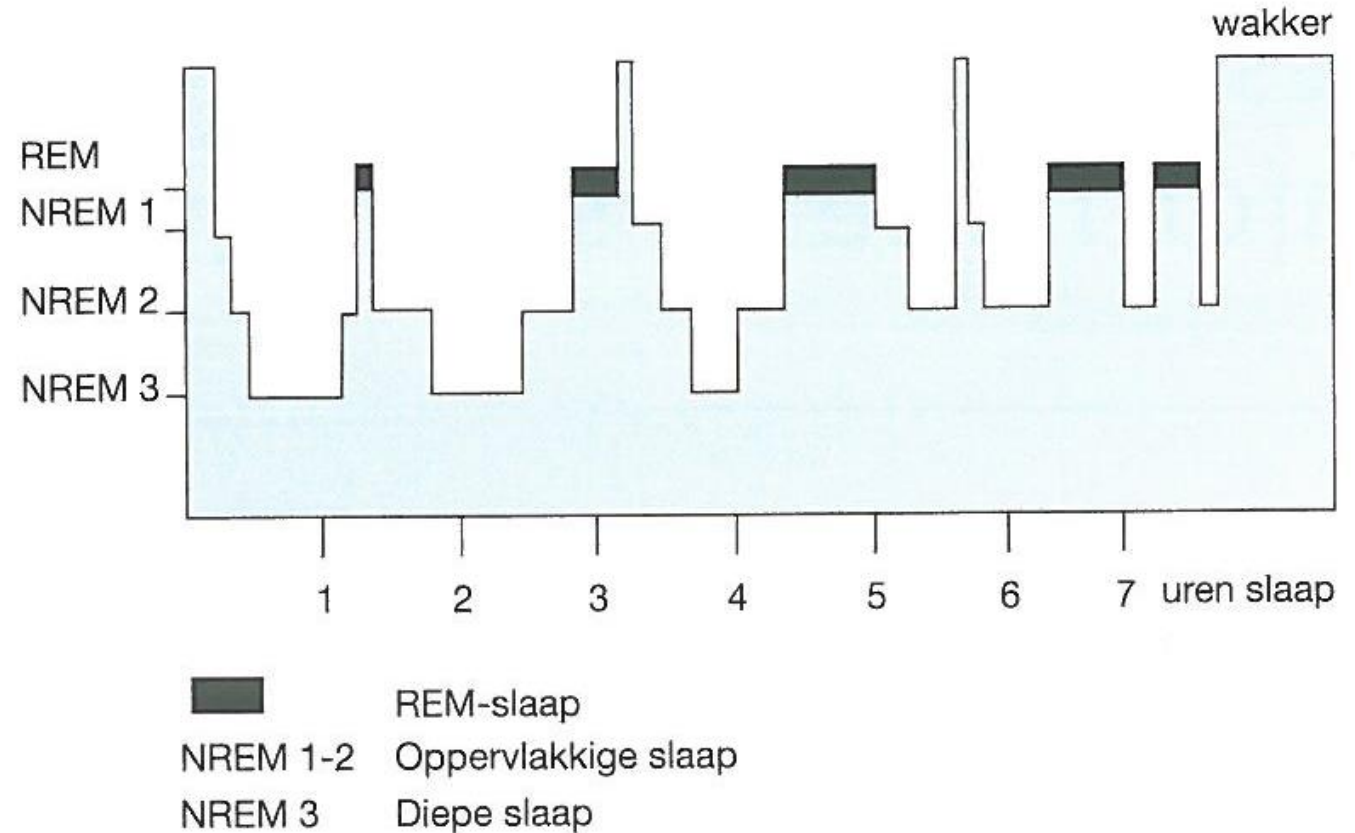
A close-up photograph of a small tabby kitten curled up and sleeping peacefully inside a light blue, textured blanket. The kitten's eyes are closed, and its paws are tucked up near its face. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the kitten's fur and the folds of the blanket.

WAT LEG JE UIT OVER SLAAP?

---

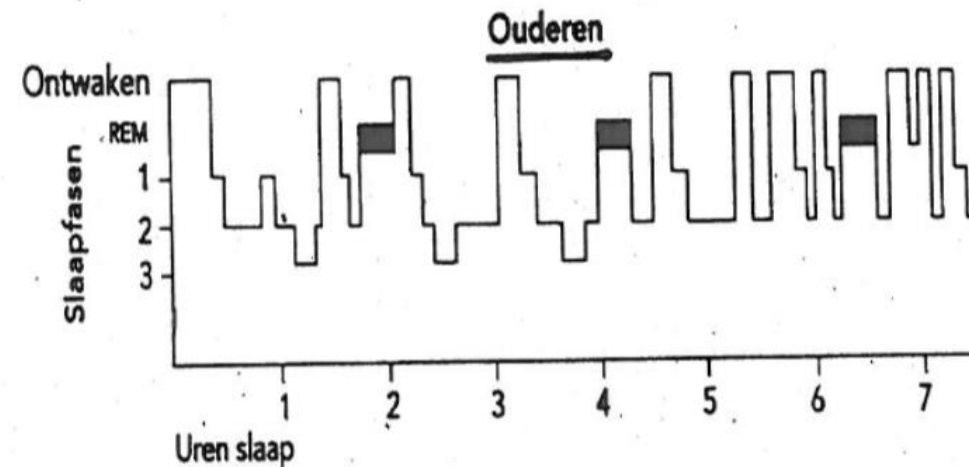
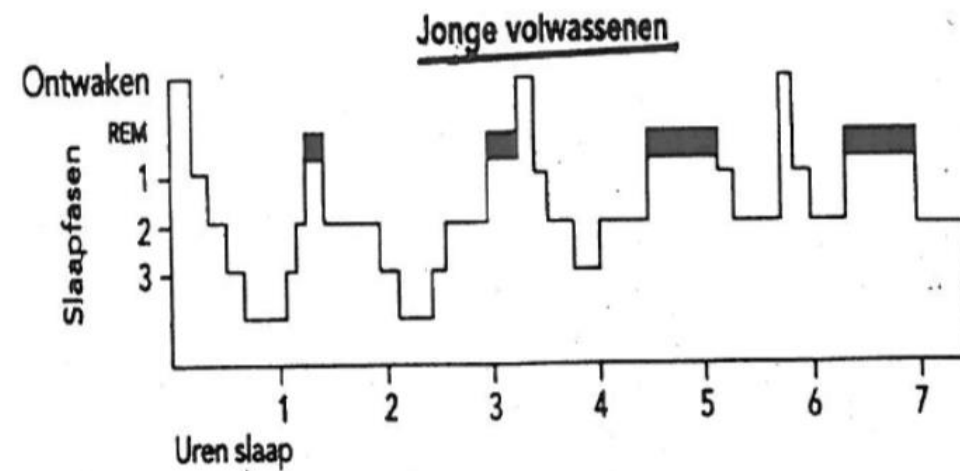
# HOE ZIET SLAAP ERUIT?

- Uitleg kernslaap/restslaap
- Twee tot vier keer per nacht kortdurend wakker worden is normaal, net als 30-45 minuten nodig hebben om in slaap te vallen



# HOE ZIET SLAAP ERUIT?

- Naarmate je ouder wordt ga je minder lang slapen, je slaapt vaak lichter en wordt vaker wakker





# DE BIOLOGISCHE KLOK



# SLAAPDRUK

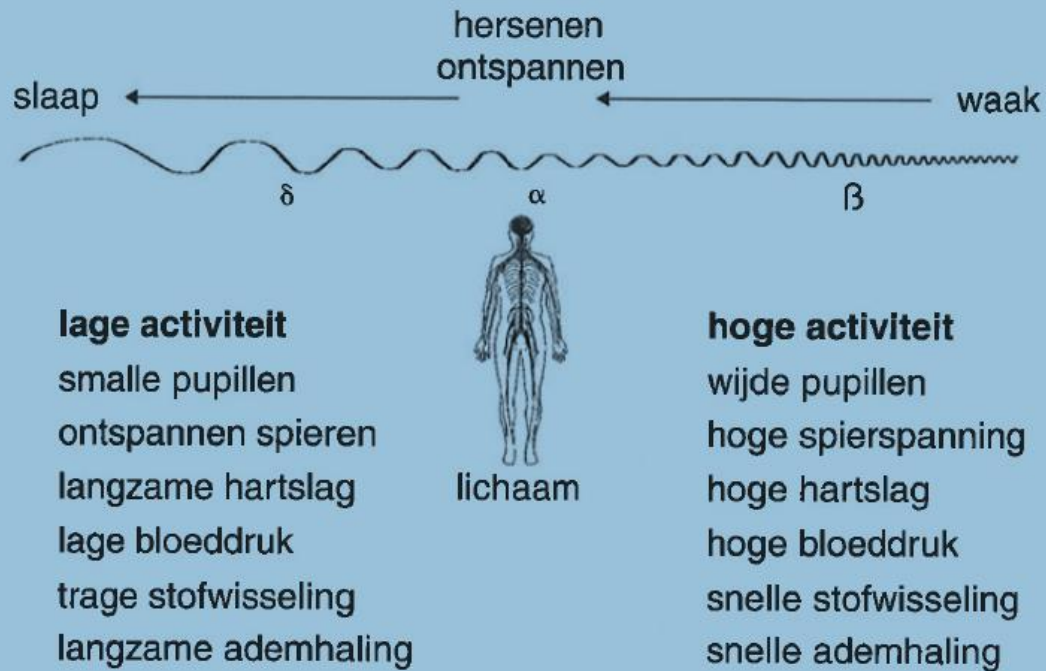




## Figuur 6

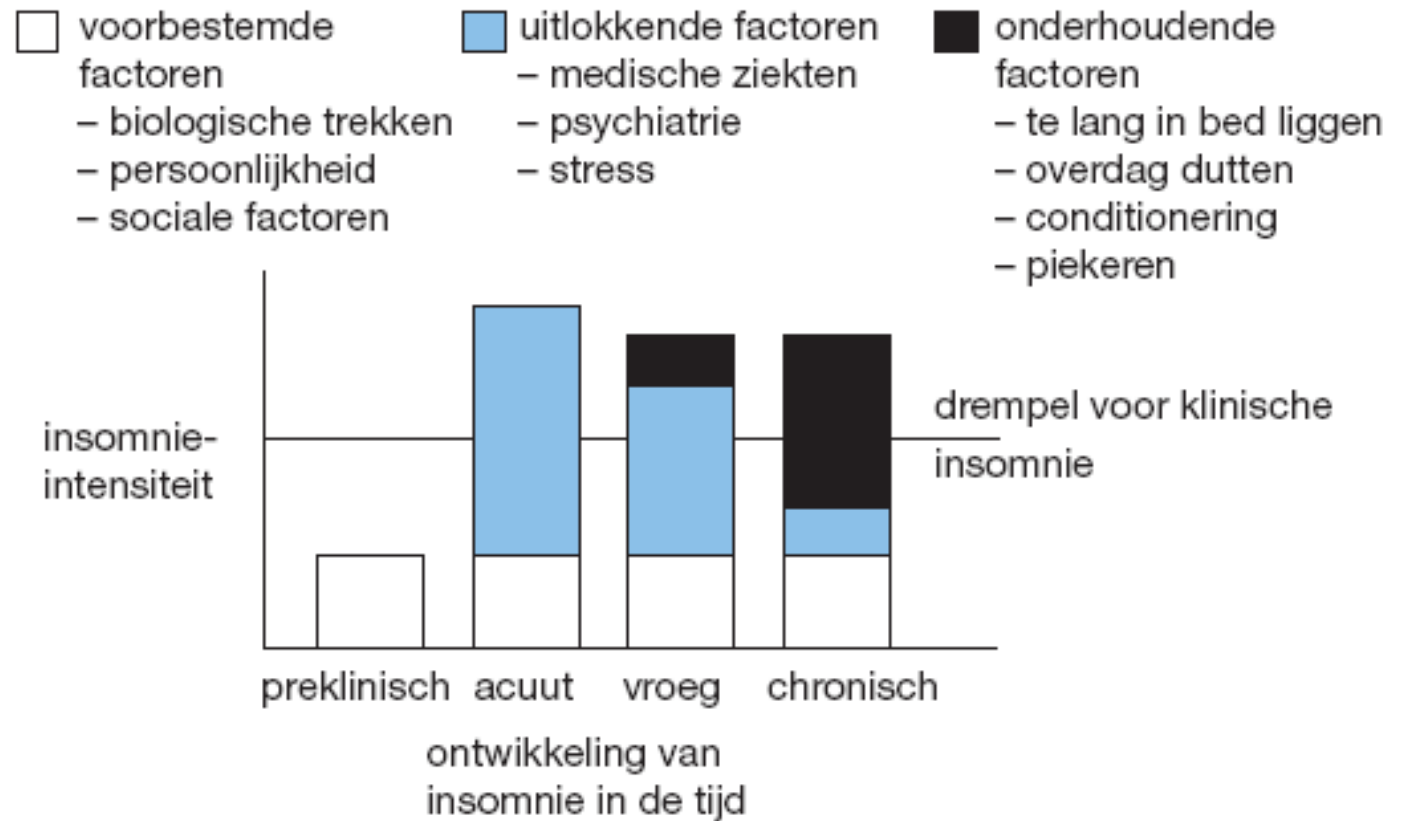
De twee taken van het autonome zenuwstelsel in relatie tot hersenactiviteit en slaap

©Kempenhaeghe.



# STRESS EN SLAAP

# MODEL VAN CHRONISCHE INSOMNIE



**Figuur 1** Driefactorenmodel van insomnie (gebaseerd op Spielman & Glovinsky, 1991).



---

# VIER STAPPEN NAAR EEN BETERE SLAAP

# STAP I. REGISTREER JE SLAAP

Anja, 45 jaar

SLAAPDAGBOEK

DAG 1 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 2 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 3 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 4 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 5 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 6 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 7 Datum: \_-\_- Tijdstuur naar bed: \_- Tijdstuur uit bed: \_-  
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

© Kempenhaeghe

---

## STAP 2. CREËER GOEDE SLAAPOMSTANDIGHEDEN

---

Vermijd de wekker!

---

Vermijd schermen 2 uur voor het naar bed gaan (tv en e-reader zijn uitzondering)

---

Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan en kom overdag voldoende in (buiten)licht

---

Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan

---

Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan

---

Geen cafeïne vanaf 18.00 uur, maar....

---

Liefst geen alcohol, maar als toch: maximaal 2 glazen verspreid over de avond

## STAP 3. VERHOOG JE SLAAPDRUK



- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen plus een half uur (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds!
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!
- NB: als je ongeveer 85% van de tijd die je in bed ligt slaapt, kun je met een kwartier per week de bedtijd uitbreiden



## STAP 4. VERZWAK JE SPANNING



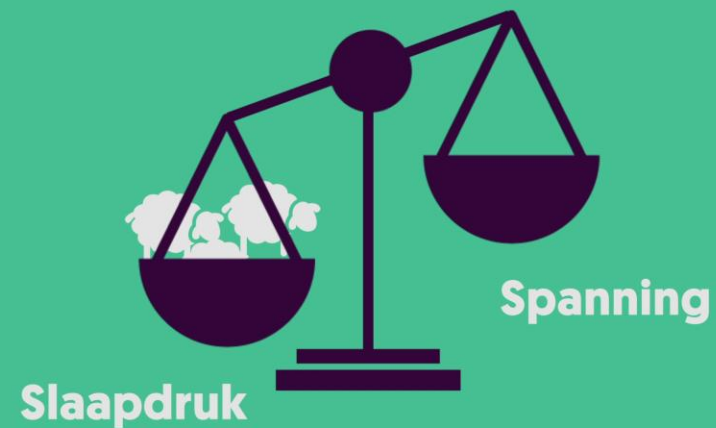
Ontspannen overdag



Voldoende beweging overdag



Extra ontspannen 2 uur voor het naar bed gaan (winding down)





A close-up photograph of a man in a light blue dress shirt and a dark blue patterned tie. He is holding a chocolate-glazed donut with white sprinkles in his mouth, with some frosting smeared on his lips. His facial expression is one of intense concern or worry, with his eyebrows furrowed and his eyes wide. The background is a plain, light-colored wall.

HET DINER: EEN METAFOOR

## BEGELEIDING



1: vragen stellen, psycho-educatie en meegeven klachtenregistratie (stap 1, 2 en 3)



2: na 1 week: bekijken klachtenregistratie en inzetten begeleiding (stap 3 en 4)



3: 2 weken na bijeenkomst 2: opnieuw bekijken klachtenregistratie en eventueel nog een vervolgspraak maken na 2 weken, anders afronden/ doorverwijzing gespecialiseerd centrum/medisch onderzoek bij resterende vermoeidheid

# INSOMNIE BEGELEIDEN OOK EFFECTIEF BIJ

- Psychiatrische stoornissen (angst, depressie)
- Chronische pijnklachten
- Kanker
- HIV
- Fibromyalgie

NB: leeftijd van de patiënt of duur van de slapeloosheid heeft geen invloed op het behandelresultaat!!

## KLINISCHE ERVARING



Patiënten hebben vaak al veel geprobeerd



Grootste winst valt vaak te behalen op vlak van slaaprestrictie en slaaphygiëne (met name activiteit in de avond, omgevingslicht, op de wekker kijken)



Grootste uitdaging is om iemand te motiveren om korter op bed te gaan liggen, omdat dit vaak contra-intuïtief is

## TAKE HOME MESSAGES

---

Slaap is belangrijk om je vitaal en energiek te voelen

---

De duur van de slaap krijgt vaak teveel aandacht, terwijl de kwaliteit van de slaap in de meeste gevallen belangrijker is. De vraag: “waarom slaap je niet?” is minder belangrijk dan de vraag “waarom waak je nog?” en “hoe waak je?”

---

In- en doorslaapproblemen zijn evolutionair gezien een zeer handig mechanisme, bedoeld voor de overleving van de menselijke soort. Spanningen en onrust lokken deze logischerwijs meer uit

---

Bij in- en doorslaapproblemen heeft korter op bed liggen in veruit de meeste gevallen een zeer positief effect door vergroten van slaapdruk. Dit zorgt voor vermindering van onrustige waak.

---

Creëren van goede omstandigheden en verminderen van spanningen hebben ook een goed effect op de slaap

# SLAAP EN NACHTDIENST



Verschillen ochtendmens/avondmens



Verwachting: 1-4 uur korter slapen dan 's nachts



Voorwaartse en snelle rotatie (3-4 dgn)



Vooraf dutten?



Voeding: koolhydraatarm en eiwitrijk



Zonnebril op van werk naar huis



Koffiegebruik