



Samen strijden tegen slapeloosheid

Gratis
informatiegids

Goede nachtrust is belangrijk om overdag goed te functioneren. Maar als u ouder wordt neemt de kans op slaapproblemen toe. En dat terwijl slaap voor 50-plussers ontzettend belangrijk is. Zo voorkomt een goed slaappatroon geheugen- én concentratieproblemen. U vermindert ook de kans op chronische aandoeningen. En natuurlijk zit u bij voldoende slaap lekkerder in uw vel. VGZ biedt u met praktische tips en een vergoeding voor slaaphtherapie handvatten om beter te slapen.

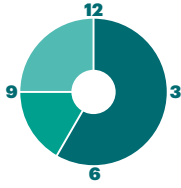


Met hart voor zinnige zorg

Hoe slapen we?

Feiten & cijfers over slaap en slapeloosheid

90% van alle Nederlanders slaapt binnen hun **aanbevolen slaapduur**.



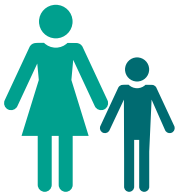
De aanbevolen slaapduur voor 41 tot 65 jaar is 7 tot 9 uur, voor 65-plussers is dit 7 tot 8 uur. Mensen die korter of langer slapen zeggen vaker symptomen te hebben van slapeloosheid.



1 op de 8

65-plussers gebruikt **slaap-medicatie** om beter te slapen. Dat is

onder alle leeftijdsgroepen het hoogste gebruik. Bij vrouwen is dit onderdeel zelfs 17,5%. Het gaat hierbij om voorgeschreven medicijnen of vrije verkrijgbare slaappillen.



Vrouwen

hebben vaker last van **slapeloosheid** dan mannen. Maar liefst 19,9% van de

vrouwen geeft aan moeilijk in slaap te komen, terwijl dat bij mannen 7,9% is. Ook bij andere symptomen van slapeloosheid (moeite met doorslapen of vroeg wakker worden) scoren vrouwen hoger.

Oorzaken van slaapproblemen bij 50-plussers zijn: medische of psychische **problemen, stress**, grote gevoeligheid voor **verstoringen** in de **slaapomgeving**, meer **medicijn-gebruik** en een **minder gestructureerd** verloop van de dag.

Ziektes hangen samen met de hoeveelheid slaap. Een te korte of een te lange slaapduur verhoogt het risico op **diabetes, hartziekten**, een **depressie** of **beroerte**.



Bijvoorbeeld:

elk uur dat u minder slaapt dan de minimale aanbevolen slaapduur stijgt de kans op een beroerte met 7%.

30% van de mensen **snurkt** in hun slaap. Luid snurken is één van de symptomen van slaapapneu, maar dat hoeft niet. Bij 4% van de mensen is er daadwerkelijk sprake van slaapapneu. Andere verschijnselen zijn een verstikkend gevoel, nachtzweeten, hoofdpijn of een droge mond.

Overgewicht



of obesitas kan het gevolg zijn van **korte slaapduur**.

Een kortere nachtrust kan bijvoorbeeld schommelingen in de hormoonspiegel bevorderen met als resultaat een hongeriger gevoel. Ook zijn de hersenen gevoeliger voor ongezonde prikkels.



41% van de mensen met slaapproblemen geeft aan dat het slaapt tekort hun dagelijkse

functioneren belemmert. Zij waren minder geconcentreerd, **vergeetachtig** of hadden een **slechter humeur**.

Even lang zijn mensen de afgelopen 25 jaar blijven slapen. Dit laat zien dat het gebruik van **smartphones** en **social media** niet leidt tot veranderingen in onze slaappatroon. In hoeverre onze slaapkwaliteit wordt beïnvloed, zijn geen cijfers bekend.



Op de zij

is de **favoriete slaaphouding** voor de meeste Nederlanders. Het biedt voordelen: het is goed tegen slaapapneu, stress en lage rugpijn. Veel wetenschappers

beschouwen echter **slapen op de rug** als de beste houding, vanwege de goede ondersteuning en verdeling van het gewicht.

Deze feiten en cijfers over slaap zijn gebaseerd op statistieken gepubliceerd door de Hersenstichting (2017), Volksgezondheidszorg, info én Somnio.



Slaap beter met deze 9 praktische tips van dr. Hofman

Wat kan ik doen bij slapeloosheid? Deze vraag wordt Dr. Winni Hofman veel gesteld. Zij is een ervaren slaaponderzoeker van de Universiteit van Amsterdam én de oprichter van Somnio, aanbieder van online slaaptherapie. Volgens Hofman zijn er een paar factoren die een goede slaap bevorderen. “Uw slaapomgeving is van grote invloed. Maar ook uw persoonlijke situatie, mentaal én fysiek, dragen bij aan een goede nachtrust.” Lees haar 9 praktische slaaptips.

Slaapomgeving

1 Let op de temperatuur in de slaapkamer

Een raampje open of de ventilator aan in de zomer. Of de verwarming iets hoger in de winter. Misschien is wel vanzelfsprekend voor velen van ons. Maar deze handelingen kunnen onbewust leiden tot een onaangename slaapomgeving. Hofman: “Een temperatuur van 16 tot 18 graden is ideaal. Zorg dus dat de slaapkamer niet te warm of te koud is.”

2 Vermijd schermgebruik vlak voor het slapen

Nog even voor bedtijd uw favoriete tv-programma kijken, of uw berichten lezen op uw telefoon. Het is voor veel mensen hun dagelijkse routine. Schermgebruik heeft echter invloed op uw slaap. “Blauw licht verstoort de natuurlijke aanmaak van het hormoon waar u slaperig van wordt; melatonine”, legt Hofman uit. “Mobieltjes en TV’s geven blauw licht af. Kies ’s avonds dus liever voor een boek.”



“Mobieltjes en TV’s geven blauw licht af. Kies ’s avonds dus liever voor een boek”.

3 Koop aparte matrassen in een tweepersoonsbed

Mensen draaien volgens de Slaapwijzer gemiddeld zo’n 40 keer per nacht. U beweegt dus voortdurend in bed. Heeft u een bedpartner, dan kunt u ook vaker wakker worden van zijn of haar bewegingen. Om hier minder last van te hebben, raadt Hofman aparte matrassen aan. “Maar het biedt meer voordelen. U kunt zo ook kiezen voor een matras dat beter bij uw eigen lichaam past.”

Fysiek

4 Houd een vast slaappatroon aan

Mensen zijn gewoontedieren. En voor slaap is dat goed nieuws. Winni Hofman benadrukt dat een vast slaappatroon ervoor zorgt dat u makkelijker inslaapt en met minder moeite opstaat. “Met een vast slaappatroon helpt u de biologische klok. Ga dus zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed, en sta dezelfde tijd weer op. Het liefst ook in het weekend.”



5 Probeer eens te slapen met sokken aan

Het is vroeger vast wel eens gezegd door uw vader of moeder als u kattenkwaad uithaalde: dat u met de blote voeten naar bed moet! Helemaal niet logisch, want de meeste mensen slapen met blote voeten. Toch laat onderzoek zien dat slapen met sokken juist een gunstig effect heeft. Hofman: “Een kleine opwarming van de voeten zorgt namelijk voor een diepere slaap.”

6 Voorkom dat u overdag teveel slaapt

Een dutje in de middag is heerlijk na een drukke ochtend. Even lekker languit op de bank liggen en opladen, zodat u er de rest van de dag weer tegenaan kunt. Let er wel op dat u niet te lang een uiltje knapt. “Zorg dat u uiterlijk weer om 3 uur 's middags wakker bent”, adviseert Hofman. “Anders kunt u er bij het slapen 's avonds last van krijgen.”

Wilt u actief aan de slag om uw slaapproblemen de baas te zijn? Met de slaaptherapie van Somnio krijgt u inzicht in uw slaapedrag en werkt u met een slaapconsulent aan een gezond slaappatroon.

Mentaal

7 Leg u zelf niet te veel druk op

U herkent het vast: u probeert tevergeefs in slaap te komen, en ligt voor uw gevoel al uren te woelen. De gedachte popt op: nog een paar uur voor de wekker gaat. Dat slaapt niet lekker. Kijk eens anders tegen zo'n situatie aan. Hofman: “Realiseer u dat u in ieder geval uitrust als u eenmaal in bed ligt. Probeer uzelf dus niet op te leggen dat u moet slapen. Rust uit en adem kalm in en uit.”

8 Gebruik een mooie herinnering als slaapmiddel

Kunt u alsnog de slaap niet vatten? Dan heeft Hofman nog een andere aanpak. “Ga ontspannen in bed liggen en neem een prettige omgeving in gedachten. Een herinnering aan een vakantie bijvoorbeeld. Welke voorwerpen ziet u? Hoe ziet het uitzicht eruit? Welke route zou u daar kunnen afleggen? Met deze gedachten ligt u meer ontspannen in bed.”



“Schrijf zaken die u wakker houden op in een notitieblokje. (...) Dat geeft u meer rust.”

9 Leg een notitieblokje bij uw bed

Stress is één van de belangrijkste oorzaken van slaaploosheid. Uw hoofd zit bijvoorbeeld vol met gedachten, of handelingen die u de volgende dag moet doen. Dat zorgt voor onrust. Hiervoor heeft Hofman een handigheidje. “Schrijf zaken die u wakker houden op in een notitieblokje. Bedenk dat u er, omdat u het al heeft opgeschreven, morgen mee aan de slag kunt. Dat geeft u meer rust.”

VGZ vergoedt online slaaptherapie van Somnio. Kijk voor meer informatie op vgz.nl/slaap



‘Soms was ik gewoon te bang om naar bed te gaan’

Meer dan de helft van alle ouderen heeft chronische slaapproblemen. Gerard Oostenbrink (87) weet hoe slaapgebrek een mens kan slopen. “Overdag was ik compleet uitgeput. Soms liep ik dagenlang rond als een zombie.”

Nee, een lange en makkelijke slaper was Gerard nooit. Toch kreeg hij vroeger voldoende slaaprust. Maar naarmate hij ouder wordt, merkt hij dat het steeds lastiger is de slaap te vatten. “Aanvankelijk deed ik het af als een tijdelijke fase. Maar de nachten dat ik niet meer dan twee uur sliep, stapelden zich op. Ik worstelde me letterlijk en figuurlijk door zo’n nacht heen. Soms was ik gewoon te bang om naar bed te gaan.”

Sociaal isolement

De slapeloze nachten kregen Gerard steeds meer in zijn greep. Het slaaptekort beïnvloedt zijn hele leven. “Mijn vrouw zat de hele dag opgescheept met een chagrijnige vent. Niet gezellig. En voor een gezamenlijke activiteit, bijvoorbeeld een bezoekje aan het tuincentrum, had ik vaak geen puf.” Ook voor zijn favoriete hobby miste Gerard de energie. “Ik ben een grote liefhebber van klassieke muziek. Door de vermoeidheid kwam ik niet aan luisteren toe. En ik kon ook niet meer naar de bijeenkomsten van de muziekclubs waar ik lid van ben. In plaats daarvan liep ik thuis als een zombie rond.”

Digitale slaapcoach

Na nog een lange, onrustige nacht is voor Gerard de maat vol. Er moet een oplossing komen. Zijn huisarts schrijft slaappillen voor. “De medicatie sloeg heel even aan, maar dat was tijdelijk. De bijwerkingen maakten me alleen maar slomer.”

Dan ploft er een tijdschrift op de deurmat. Daarin staat een advertentie van de online slaaptherapie van Somnio. Dat ik met een slaapcoach aan mijn slaapproblemen kon werken, sprak me enorm aan. En ook dat ik de therapie gewoon thuis, in de luie stoel achter de computer kon volgen.” Hij vond de therapie simpel te volgen. “De uitleg was helder, het dagboek dat ik bij moest houden was zo ingevuld én verstuurd. Ook kon ik alle adviezen van mijn begeleider snel terugvinden.

Einde aan paniek

Na vier consulten rondt Gerard zijn slaaptherapie af. Hij kijkt er nu met brede glimlach op terug. “Ik voel me veel fitter. Echt een verschil van dag en nacht!”. Wat heeft hij geleerd van de

slaaptherapie? “Ik slaap beter, omdat ik heb geleerd wat ik moet doen – en vooral wat ik niet moet doen – als ik midden in de nacht wakker word. De paniek is verleden tijd. Ik geniet nu weer voor het eerst sinds tijden van een redelijk goede nachtrust. En overdag kan ik me weer op de klassieke muziek storten, of met mijn vrouw naar het tuincentrum gaan. Zo fijn!”



VGZ vergoedt slaaptherapie

Heeft u ook slaapproblemen? En bent u aanvullend verzekerd bij VGZ via een collectiviteit van een thuiszorg-, ouderen- of patiëntenorganisatie? Dan vergoeden we online slaaptherapie.

Meer weten van het aanbod van VGZ?

Wilt u weten wat VGZ voor u nog meer kan betekenen? Ga dan naar vgz.nl/altijdwelkom of bel met één van onze medewerkers via telefoonnummer 088-131 12 34.

