

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Waar blijft de man met de hamer?

Bij het schrijven van dit stukje zit ik met een vermoeid hoofd aan de Oostenrijkse ontbijttafel. We zijn namelijk een paar dagen skiën. Na een lange glibberige autorit (code rood door de vele sneeuwval) zijn we gisterenavond neergestreken in een aftands pensionnetje aan de voet van de berg. “De plaatjes zagen er heel mooi uit”, hoor ik Janneke nog zeggen. De autorit duurde 12 uur en de wallen hangen op onze enkels. We ploffen op ons bed wat voelt als de versleten trampoline van mijn nichtjes. De hele nacht nauwelijks een oog dicht gedaan omdat al onze medebewoners het vocht van hun apres-ski in de palnaast gelegen gemeenschappelijk WC kletterden.

Kortom: ik voel me niet uitgerust en begin dus doodmoe aan mijn eerste ski dag. Dit is vragen om botbreuken zou je zeggen.

Omdat ik normaal bij het zien van mijn kussen direct de slaap kan vatten, voel ik mij op mijn beurt ook een geluksvogel. Er zijn namelijk een veelvoud patiënten die dagelijks het gevoel hebben doodmoe op te staan. Zij zien de tijd langzaam vooruit kruipen op hun wekkerradio en voelen dagelijks de frustratie om over een paar uur weer te moeten functioneren. Dit vreet aan deze mensen en vaak komen ze radeloos op ons spreekuur. “Er moet iets gebeuren!”. Kijkende naar mijn intro hebben deze nachtbrakers vanzelfsprekend alle condities in hun slaapkamer al optimaal gemaakt. Een duur matras werd aangekocht, ondanks goede oordoppen werd een snurkende echtgenoot naar een andere kamer verbannen en een slaapmutsje gedronken zodat de slaap makkelijker “gevat” kan worden. Dit alles mag hen niet baten. De mensen voelen zich chronisch moe en trekken niet na één nacht al aan de bel. Het speelt al maanden. Vaak zoekt men een

oplossing in de vorm van een slaapmedicijn.

Er is goed nieuws! Slapeloosheid heeft zelden een ernstige oorzaak. De meest voorkomende oorzaken van slapeloosheid zijn goed te behandelen. Samen met de patiënt gaan we op zoek naar een oorzaak en maken we onderscheid tussen een inslaap en/of een doorslaapprobleem. We verbannen in standhoudende factoren uit (zoals bijvoorbeeld alcohol, koffie, smartphones) en proberen tips en trucs te geven hoe makkelijker de slaapte pakken. Hoe leer ik mijn hoofd te ontspannen? Een stressvolle tijd met daarbij olopemde interne spanningen wordt onderkend en behandeld. Er wordt aandacht besteed aan goede slaaphygiene waarbij de slaapkamer enkel gebruikt mag worden voor slapen en vrijen. Daarnaast vragen we de mensen pas naar bed te gaan als zij echt moe zijn. Er bestaan namelijk avondmensen die gewoonweg pas laat moe worden.

Een belangrijke vraag die wij ook altijd stellen aan de patiënt of er sprake is van snurken met ademstops. Het slaapapnoesyndroom heeft namelijk over het algemeen een makkelijk te behandelen oorzaak (zie www.thuisarts.nl). Bij een goede behandeling voelen deze patiënten zich herboren. “waren we maar eerder naar de dokter gegaan”.

Kortom we hebben een aantal behandelingen ter beschikking (zie ook kader Cesartherapie). Het laatste redmiddel is het voorschrijven van slaappillen. Dit soort medicijnen heeft namelijk een fors verslavend effect waardoor er steeds meer nodig is om hetzelfde effect van slaap te houden. Mensen kunnen ook zeer moeilijk zonder en het afkicken is schier onmogelijk.

Groetjes
Jos & Janneke

Slaapproblemen? De oefentherapeut weet raad!

Heeft u moeite met inslapen, doorslapen, wordt u te vroeg wakker of combinaties hiervan? Slaapt u te vaak, te lang of te kort? Of wilt u ondersteuning bij het afbouwen van slaapmedicatie? Dan kunt u baat hebben bij een behandeling door een slaapoefentherapeut.

Een brede kijk op uw nachtrust

De dag beïnvloedt de nacht en een slechte nacht heeft invloed op het functioneren de volgende dag. Daarnaast beïnvloeden uw gevoel, denken, handelen en omgeving uw nachtrust. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem. Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid.

De aanpak van de slaapoefentherapeut

Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben zoals lichamelijke klachten, spanningen, zorgen, een verstoord dagen-nachtritme, een ongunstige leefstijl of verkeerde slaapgewoonten. Zodra we de knelpunten in kaart hebben gebracht, gaan we werken aan de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel uw dag als uw nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de loep. We doorbreken de vicieuze cirkels waarin u terecht bent gekomen en ‘leren’ u weer lekker slapen.

Wilt u meer informatie over slapen of wilt u weten of úw slaapproblemen hier ook behandeld kunnen worden, bel dan gerust naar 073-2032475 of mail naar lisa@praktijkvandaag.com.

Oefentherapie Cesar wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Lisa Mols, slaapoefentherapeut,
Praktijk Vandaag Vinkel-Geffen
www.praktijkvandaag.com