Slaapmakend

Slaap en de behandeling van slaapproblematiek in de praktijk

Barbara Mulder

Successen in de slaap

Terugblik

Vragen

Typ om een bijschrift in te voeren.

Vandaag

Interventies dag 1

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

Interventies lesdag 1

Aan de slag met interventies dag 1 in subgroepjes

- Bed uitgaan (stimulus controle)
- Slaaprestrictie
- Dag ontspannen afronden

- Wat is het?
- Waarom zet je het in?
- Hoe zet je het in?
- Wat zijn uitdagingen?

Interventies lesdag 1

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

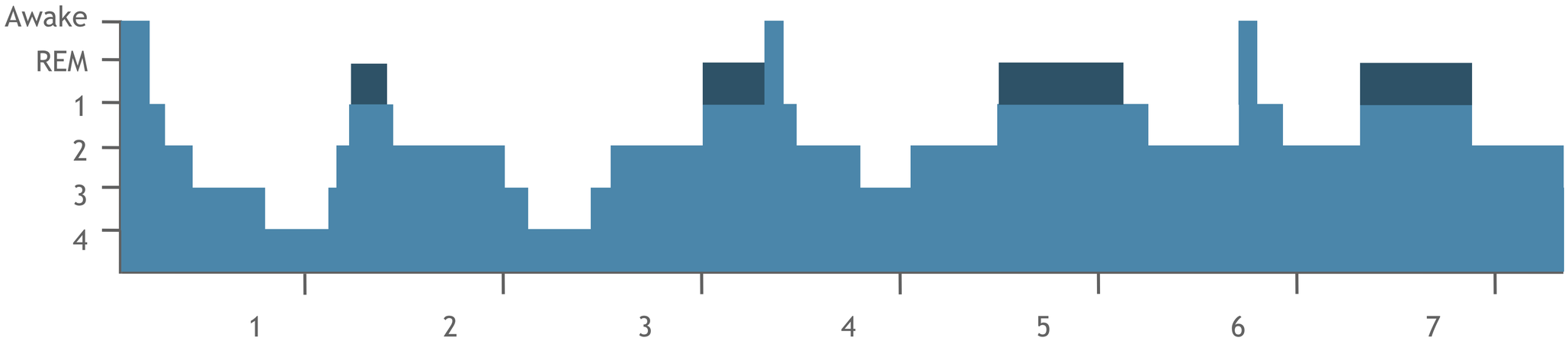
Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Dromen en slaapfasen



Functies REM-slaap

- Ontwikkelen van het centrale zenuwstelsel
- Wissen onbelangrijke informatie
- Inpassen nieuwe informatie
- Opslaan van herinneringen in het lange termijn geheugen
  - (niet declaratief, bijv. leren fietsen)
- Emotionele lading verminderen (noradrenaline)
- Sociale en emotionele interpretatie
- Probleemoplossend vermogen en creativiteit
- Taalverwerving

Functies dromen

- Dromen leken een bijzonder bijproduct
- Dromen helpende rol bij emotionele uitdoving
- Dromen helpende rol bij probleemoplossing

Parasomniën gerelateerd aan dromen

- Nachtmerries
- Pavor Nocturnus
- REM Behavioral Disorder (RBD)
- Hypnagoge- en hypnopompe hallucinaties

Nachtmerries en Pavor Nocturnus onderscheiden

- 1e of 2e helft nacht?
- Herinnering ja of nee?
- Complex verhaal of meer 1 beeld, gedachte en/of gevoel?
- Lange aanloop of korte trigger?

Wat kun je er aan doen?

- Pavor Nocturnus
  - Ouders geruststellen
  - Kind met rust laten in aanval
  - Kind laten plassen/ wekken
  - Stressreductie

- REM Behavioral Disorder (RBD)
  - Doorverwijzen naar gespecialiseerde slaap-waakpolie

- Hypnagoge- en hypnopompe hallucinaties
  - Geruststellen en uitleg geven
  - Verbeteren slaap hygiene
  - Pink bewegen en in andere houding gaan liggen

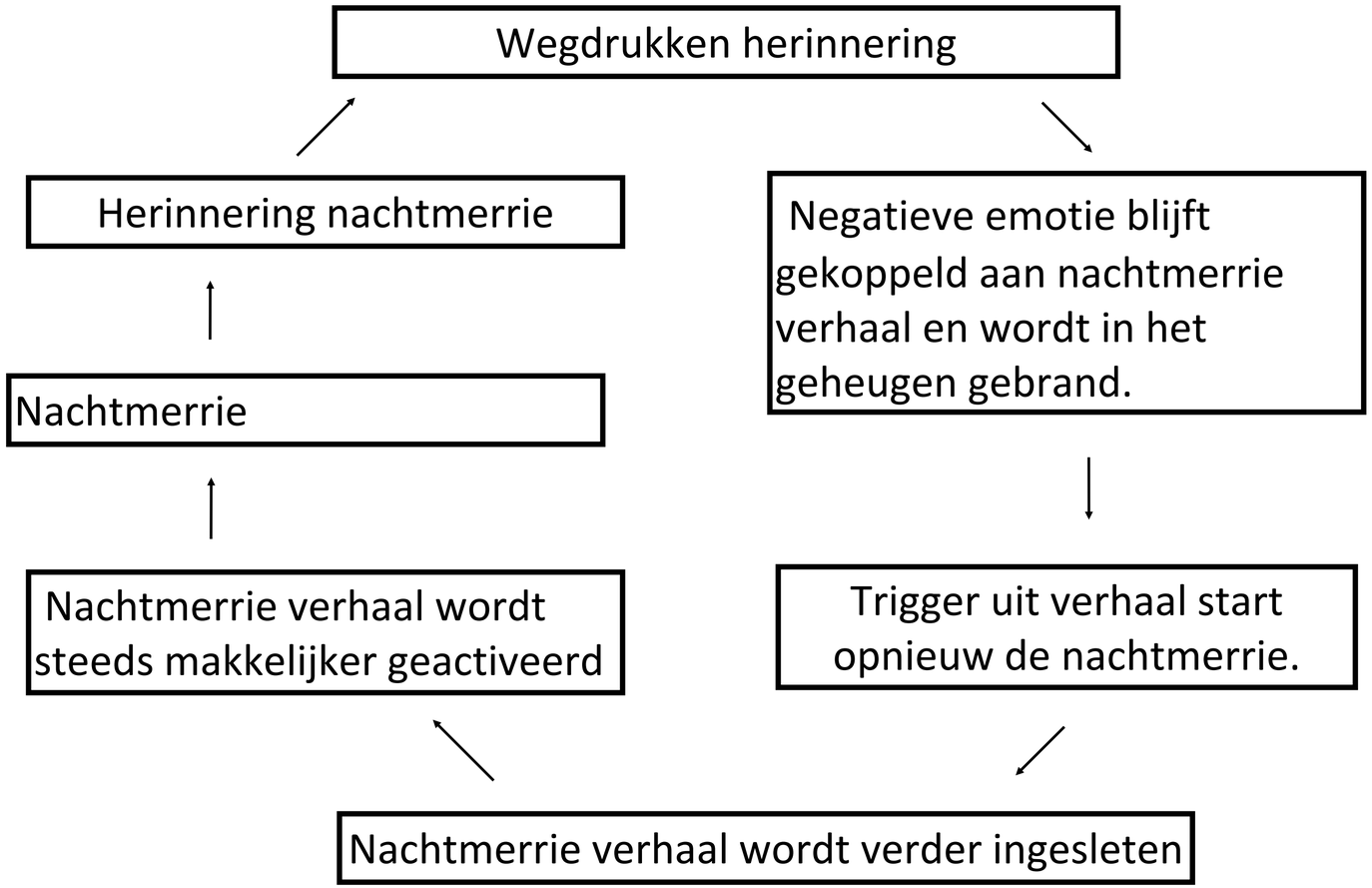
Wat doen aan nachtmerries?

- Aandacht besteden: kennisoverdracht, normalisatie > geruststelling
- Slaaphygiëne
  - verminderen stress
  - verbeteren ritme
  - verminderen alcohol en koffie
- Rescripting

Nachtmerries aanpakken: rescripting

- Stap 1: Vaststellen of nachtmerrie traumagerelateerde is
- Stap 2: Zo ja, doorverwijzen voor EMDR therapie
- Stap 3: Zo nee, meer inzicht in nachtmerries; frequentie, thema’s, ernst
- Stap 4: Terugkerende nachtmerrie(s) uitschrijven
- Stap 5: Andere wending geven aan de droom (rescripting)

Nachtmerries rescripting



Interventies lesdag 1

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

Circadiane ritmeproblematiek

Circadiane ritme problematiek

- Delayed sleep phase disorder
- Advanced sleep phase disorder
- Jetlag
- Ploegendiensten
- Ouderen

Casus Menno

- 34 jaar, IC-verpleegkundige

- 1 x per maand 5 nachtdiensten
- Na nachtdiensten ‘2’ niet-werkdagen
- Vervolgens een ochtenddienst

Hulpvraag: ‘Hoe kan ik de ochtenddienst na de nachtdiensten beter aan?’

Opdracht in subgroepjes

- Adviezen bedenken voor Menno. Denk aan:
  - Slaapgedrag
  - Inzet licht
  - Stimulerende gedachten
  - Medicatie?

Hulpvraag: ‘Hoe kan ik de ochtenddienst na de nachtdiensten beter aan?’

Adviezen voor Menno:

- Licht vermijden na nachtdienst
- Ontspannen afronden na nachtdienst
- Korter op bed; uiterlijk 14.00u opstaan na nachtdienst: slapen van 08:00 tot 14:00, liever nog tot 13:00; opbouwen slaapdruk; 5 a 6 uur op bed
- Nacht na uitslaapdag iets eerder naar bed, eerder opstaan en korter op bed
  - 02:00 - 09:00 (7 uur op bed)
- Later naar bed voor ochtenddienst (slaperig naar bed, 24:00 - 07:00)
- Blootstelling aan licht na het opstaan
- Beïnvloeders optimaal inzetten
- Cognities onderzoeken en bijstellen
- (Melatonine voorafgaand aan ochtenddienst om eerder te kunnen slapen)

Interventies bij ritmeproblematiek

- CGT-I
- Lichttherapie
- Melatonine inzetten

Typ om een bijschrift

Lunchpauze

Interventies lesdag 1

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

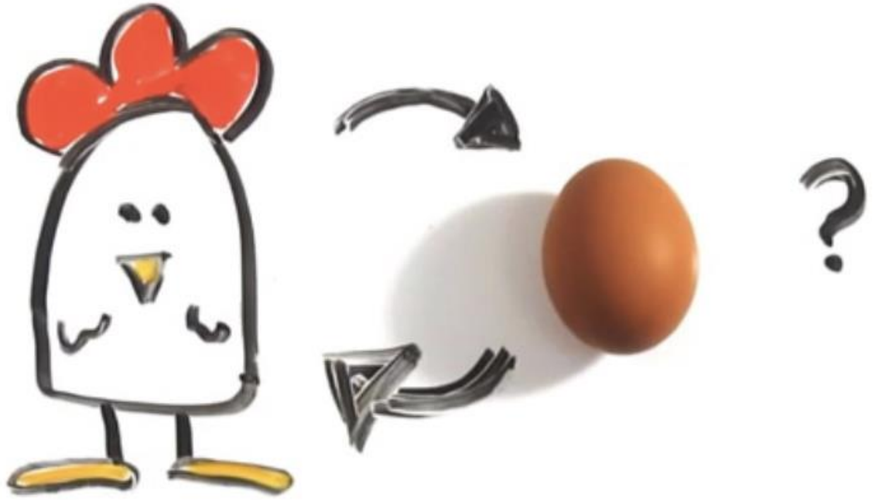
Slaap en psychopathologie

Slaapproblemen onderschat

- Vaak gezien als symptoom van psychisch probleem
- Slaap en basisverzekering
- Slaap en DSM

Kip of ei?

- Stemmingsstoornissen
- Angststoornissen en PTSS
- Burn-out en overspannenheid
- AD(H)D
- Chronische pijn
- Parkinson
- Tinnitus
- Covid-19



Slaap en stemmingsstoornissen

- 75% slaapstoornis (20% hypersomnie)
- Insomnie belangrijkste risicofactor
- Zowel verstoring slaap als circadiane ritme
- CGT-I effectiever dan CGT
- Slaap en bipolariteit

Slaap, angststoornissen en PTSS

- Met name insomnie (cortisol)
- Slaap bescherming tegen emotionele distress
- Slaap beschermende functie voor ontwikkelen PTSS

Slaap en burn-out

- Continue activatie van stresssystemen
- Slaap onbehandeld, grotere terugvalkans
- Slaaprestrictie combineren met stressreductie

Slaap en ADHD

- Hoge prevalentie slaapstoornissen bij ADHD
- Verbeteren slaap = verbetering concentratie en aandacht
- Licht beschermend effect
- Misdiagnose

Slaap en chronische pijn

- Chronische pijn is stressprikkel en verslechtert de slaap
- Chronische pijn zorgt voor belemmeringen tijdens de dag

- Slecht slapen verslechtert verdraagzaamheid voor pijn
- Slecht slapen verlaagt de pijndrempel

Slaap en parkinson

- Stijfheid en pijn verslechteren slaap
- Toename kans op RLS en PLMD
- Dopaminemedicatie zorgt voor nachtmerries
- Vaker nachtelijk plassen
- RBD (Rem Behavior Disorder)
- Vicieuze cirkel Parkinson, somberheid en slecht slapen

Slaap en tinnitus

- Door oorsuizen moeite hebben met in- en door slapen
- Slecht slapen maakt tolerantie voor oorsuizen lager
- Overactief brein
- Vanuit tinnitus klachten geen rust en stilte opzoeken

Slaap en tinnitus

- Door oorsuizen moeite hebben met in- en door slapen
  - door geluid
  - door angst

- Slecht slapen maakt tolerantie voor oorsuizen lager

- Overactief brein

- Vanuit tinnitus klachten geen rust en stilte opzoeken

COVID-19

- Aanhoudende slaapklachten na COVID-19

- Nog weinig onderzoek, daarom hypothesen:
  - Vanuit vermoeidsklachten langer op bed en minder activatie tijdens de dag
  - Angst en zorgen over herstel (of zelfs depressie)
  - Vanuit vermoeidheid sneller overprikkeling en overbelasting
  - Medische relatie nog onbekend

Eigen casuïstiek

Intervisiemethoden

- Oplossingsgericht
- Roddelen

Pauze

Interventies lesdag 1

Dromen, nachtmerries en parasomnien

Circadiane ritmeproblematiek

Lunchpauze

Slaap en psychopathologie

Eigen casuïstiek

Slaapmedicatie en afbouw

Slaapmedicatie en afbouw

Slaapmedicatie

- Symptoombestrijding, geen oplossing

- Benzodiazepinen
- Z-slaapmiddelen
- Melatonine
- Homeopatische middelen

NHG standaard slaapmedicatie

De behandeling van slapeloosheid is bij voorkeur niet-medicamenteus; voorlichting en gedragsmatige adviezen zijn hierbij belangrijke elementen.

Alleen in uitzonderingsgevallen, bijvoorbeeld bij acute ernstige slapeloosheid, overweegt de huisarts om een slaapmiddel voor te schrijven, met het doel om symptomen zoals disfunctioneren overdag, te verlichten.

Indien de huisarts slaapmedicatie geeft, gaat de voorkeur uit naar een terughoudend beleid waarbij de patiënt eenmalig niet meer dan vijf tot tien tabletten krijgt en dagelijks gebruik wordt vermeden, om gewenning en afhankelijkheid te voorkomen.

Benzodiazepinen

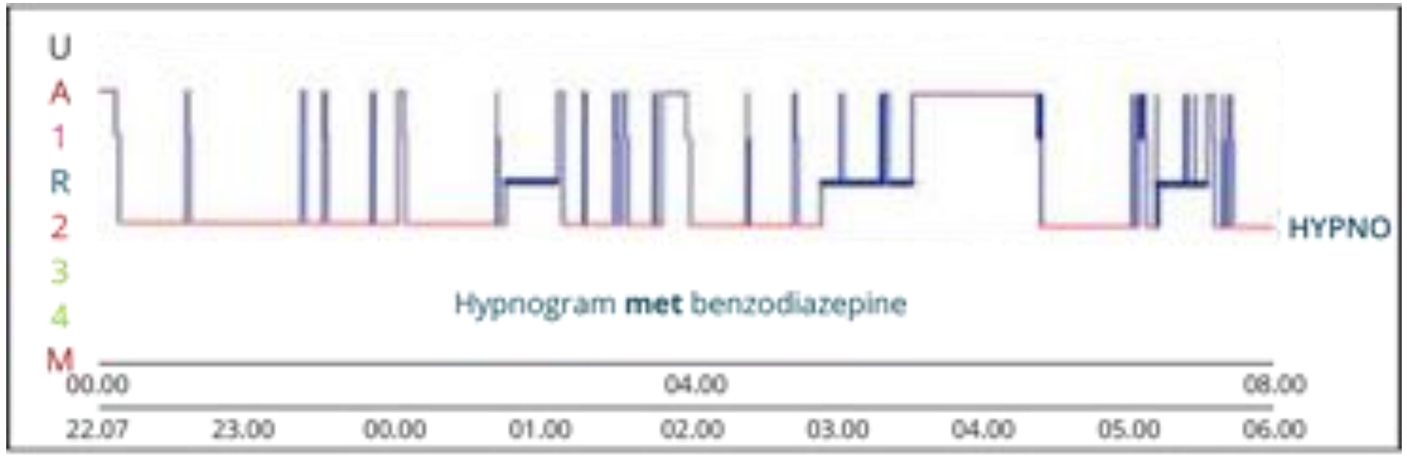
- Versterken werking GABA
- Spierverslapping
- Werkingsduur

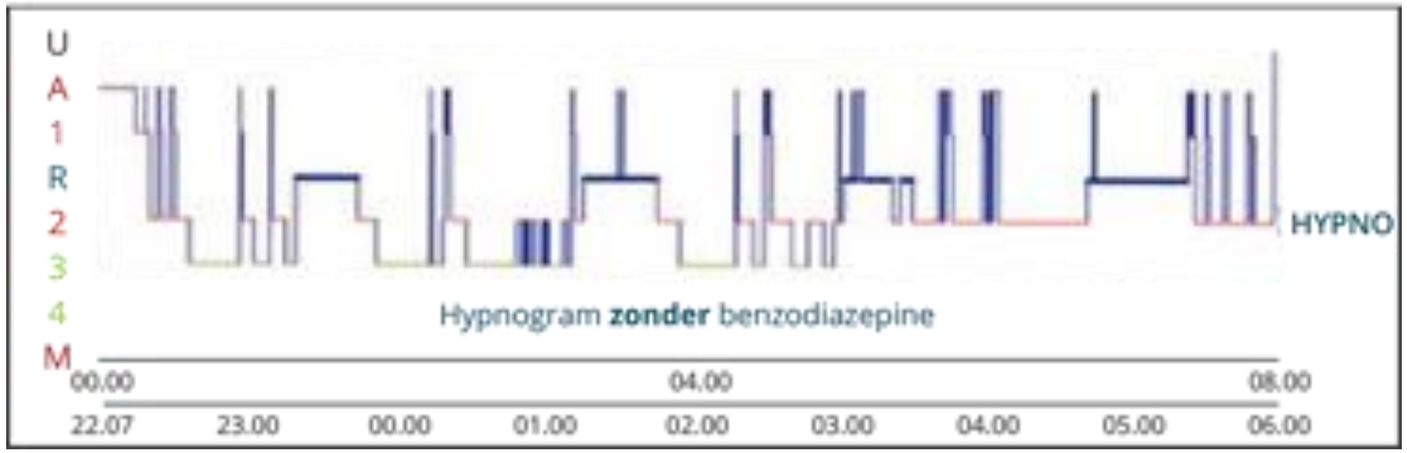
Generieke naam	Merknaam
Temazepam	Normison / Euhypnos
Diazepam	Valium
Midazolam	Dormicum
Lorazepam	Loride / Temesta
Nitrazepam	Mogadon
Lormetazepam	Loramed / Noctamid
Loprazolam	Dormonoct
Flurazepam	Dalmadorm

Nadelen benzodiazepinen

- Tolerantie en afhankelijkheid (fysiek en psychologisch)
- Verstoring natuurlijk opbouw slaapfasen; diepe- en REM-slaap onderdrukt
- Overdag: sufheid, geheugen, concentratie en alertheid (afhankelijk van halfwaardetijd)
- Spierfuncties overdag (hogere valkans bij ouderen)
- Verergert ademhalingsstoornissen
- Ontwenningsverschijnselen bij afbouw

[17,19]


U
A
1
R
2
3
4
M
HYPNO
Hypnogram met benzodiazepine
00.00
04.00
08.00
22.07
23.00
00.00
01.00
02.00
03.00
04.00
05.00
06.00


U
A
1
R
2
3
4
M
HYPNO
Hypnogram zonder benzodiazepine
00.00
04.00
08.00
22.07
23.00
00.00
01.00
02.00
03.00
04.00
05.00
06.00

Z-producten

Generieke naam	Merknaam
Zopiclon	Imovane
Zolpidem	Stilnoct

- Op de markt gebracht als voorkeursvariant
- Minder negatieve invloed op REM-slaap

Maar…

- Benzodiazepine-verwant: volgens gelijk werkingsmechanisme
- Geen bewezen voordelen boven benzodiazepinen
- Eveneens verslavingsrisico

Antidepressiva

- Mirtazapine:
  - Antihistaminerge werking > sufheid, sedatie en slaperigheid als bijwerking

- Amytriptiline, wanneer benzodiazepinen onvoldoende werken

- SSRI's (niet op voorschrift als slaapmiddel), slaperigheid kan bijwerking zijn
  - Abnormale dromen bij 1-10%
  - Toename nachtmerries
  - Bij afbouwen rebound REM-slaap en toename slaapprobleem
  - Kans op RLS en nachtzweten

Melatonine

- Melatonine is geen slaapmiddel
- Lichaamseigen stof dus het kan geen kwaad, klopt niet!

- Werking bij slapeloze onder 55 jaar niet bewezen
- Wel werkzaam bij:
  - Verstoring circadiane ritme (jetlag, ploegendienst)
  - Delayed sleep phase disorder
  - Wanneer lichaam te weinig melatonine aanmaakt (ouderen)
  - Blinden en slechtzienden

- Tijdstip van inname en dosering cruciaal en individueel verschillend

Natuurlijke middelen

- ‘Natuurlijk’ betekent niet automatisch ‘veilig’ of ‘zonder bijwerkingen’
- Bij kruiden: kwaliteit/ controle ontbreekt
- Bijwerkingen nauwelijks onderzocht

- CBD / THC
- Valeriaan: rustgevende werking op centraal zenuwstelsel (angstreductie)
- Passiebloem: vermindering spierspanning

Begeleiding bij afbouw

- Methode: ‘uitsluipen’

- Start met CGT-I en begin pas bij vertrouwen in afbouw
- Concreet plan: blijf daarbij!

- Liever langzaam en goed, dan snel met hogere terugvalkans
- Overleg met (huis)arts

Slaapmakend

Locaties:

Amsterdam West
Amsterdam Zuid
Baarn
Den Dolder
Haarlem
Utrecht
Zwolle
www.slaapmakend.nl

info@slaapmakend.nl