

Wetenschappelijk nieuws over de Ziekte van Huntington. In eenvoudige taal. Geschreven door wetenschappers. Voor de hele ZvH gemeenschap.

Eenvoudige regels voor een goede nachtrust voor mensen met de ziekte van Huntington



Eenvoudige Regels van prof. Jenny Morton voor een Goede Nachtrust bij de ziekte van Huntington

Geschreven door Prof Jenny Morton op 18 april 2013

Bewerkt door Dr Ed Wild; Vertaald door Vik Hendrickx

Origineel gepubliceerd op 25 maart 2013

In deel twee van onze speciale bijlage over slaapproblemen bij de ziekte van Huntington (ZvH) geven we een overzicht met 'eenvoudige regels voor een goede nachtrust' van prof. Morton. Deze zijn gebaseerd op een uitgebreid literatuuronderzoek waarin slaapproblemen bij de ZvH zijn onderzocht.

Eenvoudige regels voor een goede nachtrust

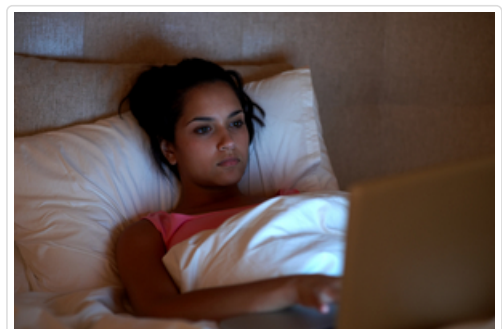
In het eerste deel van deze speciale artikelenreeks over slaap, besprak prof. Morton actuele inzichten over slaapproblemen bij de ZvH. Problemen met slapen en verlies van een normaal dag/nacht ritme komen **regelmatig** voor bij de ZvH maar zijn wel te corrigeren. Op basis van de huidige kennis over slaapproblemen bij ZvH en inzichten vanuit slaaponderzoeken buiten de ZvH, zijn wij verheugd om "Eenvoudige regels voor een goede nachtrust" van prof. Morton te presenteren.

Deze regels zijn met goedkeuring van Elsevier Science overgenomen uit A. J. Morton's Circadian and sleep disorder in Huntington's disease, Experimental Neurology 2012.

Zoals altijd is dit artikel louter informatief. HDBuzz is geen bron van medisch advies. Als je problemen ondervindt met slapen moet je je arts raadplegen.

Bedtijd en inslapen

1. Bepaal een **bedtijd** en ga naar bed binnen de 30 minuten voor of na dit uur.
2. De 'wektijd' is dan 8 uur na de bedtijd. Wellicht heb je hiervoor een wekker nodig. Als het alarm af gaat moet je opstaan, ook als je je nog moe voelt. Het zal waarschijnlijk enige weken duren om te wennen aan de tijden van naar bed gaan en wakker worden. Hou vast aan deze tijden, ook in de weekenden, totdat je dit slaappatroon gewoon bent.



Fout! Computers horen niet thuis in de slaapkamer en laptops moeten niet gebruikt worden om te lezen voor het slapen gaan..

3. Bepaal voor jezelf een **naar bed ritueel** dat je helpt bij het slapen gaan (zie hieronder 'zich klaar maken om naar bed te gaan').
4. **Vermijd indoezelen overdag**. Als je slaperig wordt doe dan iets. Ga wandelen, doe de afwas, neem een douche. Als je toch indommelt, beperk dit dan tot 30-40 minuten en zet de wekker om je daarbij te helpen.

Activiteiten

Doe overdag regelmatig een **activiteit**, maar doe geen overmatige inspanning binnen twee uur voor het slapen gaan.

Eten en drinken

1. **Geen koffie** meer later dan 4 uur na de wektijd. (Als je bijvoorbeeld om 7 uur opstaat, dan geen koffie meer drinken na 11 uur.)
2. **Geen alcohol** binnen 2-3 uur voor het slapengaan. (Als je om 11 uur 's avonds naar bed gaat zou je idealiter geen alcohol meer moeten drinken na 8-9 uur 's avonds.)
3. Tracht je laatste **volle maaltijd** minstens 4 uur voor bedtijd te nemen.
4. Neem een **kleine snack** voordat je naar bed gaat. Voedingsmiddelen rijk aan tryptofaan kunnen nuttig zijn, bijvoorbeeld melk, yoghurt, eieren, vlees, noten, bonen, vis en kaas (Zwitserse kaas, Cheddar en Gruyere zijn vooral rijk aan tryptofaan). Probeer warme melk en honing of bananen.
5. **Vermijd roken en pruimtabak** in ieder geval binnen 1 tot 2 uur voor bedtijd. Als je toch zou roken verminder dan je sigaretten/tabak consumptie. Nicotine is een krachtig middel dat de hartslag versnelt, het verhoogt de bloeddruk en stimuleert hersenactiviteit. Als je aan nicotine verslaafd bent kunnen ontwenningsverschijnselen 's nachts je slaap verstoren. Het spreekt ook voor zich dat stoppen met roken ook andere voordelen biedt voor de gezondheid.

Jouw bed

1. Jouw bed dient enkel voor **slapen, lezen en seks!**
 - Niet werken in bed;
 - Geen TV in bed;
 - Geen computerspellen in bed.

“

Je bed is alleen geschikt voor slapen, lezen en seks!

”

1. Het bed moet **comfortabel** zijn. Dit ligt voor de hand, maar in een bed dat te hard of te zacht is slaap je niet goed. Als je de laatste 10 jaar geen nieuwe matras hebt gekocht kan je misschien overwegen dat nu te doen. Als je gewrichtspijn hebt of het 's nachts koud vindt gebruik dan een matrasonderlegger. Als je het 's nachts koud krijgt gebruik dan een donsdeken i.p.v. meerdere lakens of dekens die te zwaar kunnen wegen. En als je het 's nachts te warm krijgt gebruik dan 2 dunnere donsdekens, je kan er dan één wegduwen. Als

je het bed deelt met iemand anders en allebei een slaapstoornis hebben, probeer dan elk een aparte set dekens of donsdekens te gebruiken zodat je elkaar niet stoort.

Jouw slaapkamer

hoort te zijn:

1. **fris** (18-20°C) maar niet koud;
2. **goed verlucht**;
3. zo **donker** als mogelijk;
4. zo **stil** als mogelijk.

Beter geen TV of computer in je slaapkamer. Indien dit toch het geval is, zorg er dan voor dat ze niet op het spanningsnet aangesloten staan (zodat er geen lampjes branden). Mobiele telefoon moet uitgeschakeld zijn en in een andere kamer gelegd worden voordat je naar bed gaat.

Zich klaar maken om naar bed te gaan.

1. Hou je aan een vast **ritueel ter voorbereiding op de slaap**. Voorbeeld: schakel je mobieltje uit, eet een kleine snack, laat de kat buiten, poets je tanden, ga in bed liggen, lees enkele minuten een boek. Ofwel: maak een wandeling met de hond, schakel je mobieltje uit, neem een bad, poets je tanden, ga in bed liggen, lees enkele minuten een boek.

1. Zich zorgen maken

- Neem je zorgen niet mee naar bed. Probeer in bed niet te denken aan werk, school, dagelijkse problemen of ziek zijn. Als je van aard een piekeraar bent probeer dan eens een 'piekerperiode' in te lassen in de late namiddag of vroege avond. Maak een lijst van zaken die je zorgen baren en beslis aan welke dingen je de volgende dag iets kunt doen. Maak hiervoor een actieplan en laat de andere dingen rusten voor later.
- Maak je geen zorgen als je niet kan slapen. Mensen kunnen verrassend lang zonder slaap en een goede nachtrust is vaak voldoende om het evenwicht te herstellen. In tegenstelling tot wat men dikwijls denkt is gebrek aan slaap niet dodelijk. Het kan je humeurig maken en over een langere periode je gezondheid schaden, maar dodelijk is het niet. Het is niet bekend hoeveel slaap noodzakelijk is om in leven te blijven, maar het is veel minder dan het gemiddelde aantal uren slaap van een slechte slaper. Maak je daar dus geen zorgen over want dat is contraproductief.



Leer jezelf een vast 'slaapritueel' aan met ontspannende activiteiten zoals een bad nemen of een boek lezen.

Bedenk dat als je niet kan slapen je toch kan rusten. Een van de belangrijkste functies van slaap is je lichaam te laten rusten. Tijdens slaap vertraagt het hartritme aanzienlijk. De eenvoudige handeling van rustig in bed blijven liggen, geeft al vertraging van de hartslag. Je kan dus beter 8 uur rustig in bed liggen zonder slapen dan uit bed te komen, onrustig rond te lopen en angstig te worden omdat je niet kan slapen.

In slaap vallen en in slaap blijven

Neem je favoriete slaaphouding aan. Als je binnen 15-30 minuten niet in slaap valt, probeer dan op te staan, ga naar een andere kamer en lees een boek tot je slaperig wordt. Sommige mensen merken, dat luisteren naar de radio of naar een ingesproken boek helpt om in te slapen. Radio is een veel minder stimulerend medium dan TV, dus naar de radio luisteren is prima.

Opstaan midden in de nacht

De meeste mensen worden 's nachts om verschillende redenen 1 of 2 keer wakker. Als je wakker wordt en niet terug inslaapt na 15-20 minuten hoef je niet in bed te blijven in een nodeloze poging terug in te slapen. Als je wil kan je opstaan, maar als je dat doet blijf dan niet in de slaapkamer. Je kan ergens rustig gaan zitten, iets lezen, luisteren naar de radio, iets drinken of een lichte snack eten. Doe iets rustigs zoals een kruiswoordraadsel of neem een bad.

- Doe geen bureelwerk;
- Maak geen huiswerk;
- Kijk niet naar de TV;
- Speel geen computerspellen;
- Ga geen e-mail controleren;
- Ga geen berichtjes op je mobiele telefoon controleren

Ga na ongeveer 20 minuten weer terug naar bed.

Dit artikel is gebaseerd op een recent, door vakgenoten nagelezen overzichtsartikel van Professor Morton, gepubliceerd in het 'Journal for Experimental Neurology' en waarin werd gekeken naar eerder gepubliceerd onderzoek op het gebied van slapen bij de ziekte van Huntington, o.a. ook naar het onderzoek van prof. Morton's eigen groep. Voor meer informatie over het beleid rondom mogelijke belangenconflicten, zie FAQ...

Geschiedenis van het artikel

18 april 2013

Eerst gepubliceerd

🕒 18 april 2013

Kleine veranderingen

© HDBuzz 2011-2018. De inhoud van HDBuzz mag vrij gedeeld worden met anderen, onder de Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz is geen bron van medisch advies. Voor meer informatie ga naar hdbuzz.net

Gegenereerd op 17 januari 2018 — Gedownload van <https://nl.hdbuzz.net/120>