

***Zorggroep Katwijk is hét samenwerkingsverband van huisartsen, apothekers, diëtisten, fysiotherapeuten en GGZ-professionals uit Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg.  
Om nog betere zorg te leveren werken wij samen. Niet alleen met elkaar, maar ook met de gemeente, zorgverzekeraars en het Welzijnswartier.***

### **Slapeloosheid. Er komt een vrouw bij de dokter**

Laatst sprak ik een vrouw die al maanden slecht sliep, nadat zij was gestopt met een slaapmiddel. Overdag was zij moe en somber maar zij kreeg ook last van hallucinaties. Daar schrokken wij allebei van.

Gelukkig gebeurt dit zelden en kunnen de meeste mensen die lijden aan slapeloosheid overdag wel normaal functioneren. Vaak weten zij uit ervaring heel goed wat ze moeten doen om in slaap te komen. De een drinkt 's avonds een glas kamillethee of warme melk in plaats van koffie. Een ander zit in de avonduren niet meer achter de computer, maar maakt een ommetje voor het slapen gaan. Er zijn echter ook veel mensen die nog een borreltje voor het slapen nemen. Daarop kunnen ze goed ontspannen. Ze slapen hierdoor helaas wel oppervlakkiger en korter. Oudere mensen nemen paracetamol voor het slapen gaan en slapen daar beter op. Heel voorstelbaar als je als oudere rug- of andere gewrichtsklachten hebt en vaak wakker wordt van de pijn. Zo heeft iedereen zijn eigen slaaprituelen en dat is prima, want door iedere keer hetzelfde te doen voordat je gaat slapen, train je je lichaam om te gaan slapen.

Tijdens mijn spreekuur zijn er een aantal dingen die ik steeds weer herhaal en die voor mensen met slaapproblemen nuttig zijn om te weten:

Regelmaat is heel belangrijk, iedere dag op tijd naar bed en op tijd weer op, dus niet uitslapen of blijven liggen, ook niet in het weekend! Een bed is om te slapen of te vrijen en niet om TV te kijken of te lezen. Zorg ook voor frisse lucht en ventilatie, zet het raam open, in de winter op een kiertje. Als je na een half uur nog niet in slaap bent gevallen, ga er dan uit. Het is normaal om iedere nacht een paar keer wakker te worden. Denk dan aan iets leuks om in slaap te vallen, want schaapjes tellen werkt niet. Geen paniek als je een slechte nacht hebt, de volgende nacht slaap je vast beter.

Misschien niet langer maar wel dieper.

Slaapmiddelen zijn verslavend, na twee weken ben je eraan gewend en werken ze niet zo goed meer of heb je sterkere slaapmiddelen nodig.

Hoe het met die mevrouw is afgelopen? Zij is overdag meer gaan wandelen, gaat nu op vaste tijden naar bed en blijft 's ochtends niet langer liggen. Hierdoor slaapt zij nu beter en zijn de hallucinaties verdwenen.

Heeft u last van slapeloosheid? Maak een afspraak bij uw huisarts als u behoefte heeft aan begeleiding of ondersteuning. Uw huisarts zal u hier graag bij helpen.