



# Circadiane ritmestoornissen

## Verstoorde biologische klok

De biologische klok in onze hersenen regelt de afwisseling van slapen en wakker zijn. Een verstoorde biologische klok kan leiden tot een slaapprobleem. In dit infoblad leest u meer over deze aandoening en over de behandelmogelijkheden. Welke behandeling het beste bij u past, hangt af van uw situatie en bespreekt u met uw behandelaar.

### Cyclus van slapen en waken

Normaal gesproken volgen we een cyclus van slapen en waken die wordt gestuurd door onze biologische klok. Deze 'interne masterklok' in de hersenen regelt wanneer we ons slaperig voelen en wanneer we wakker worden. Om goed in de pas te lopen met het dag-nachtritme van de buitenwereld, heeft onze interne klok licht en donker nodig. Daarom is het belangrijk om bij het slapen een goed verduisterde slaapkamer te hebben. En overdag te zorgen voor voldoende daglicht.

### Verskillende biologische klokstoornissen

#### Verlate slaapfase

U valt 's avonds te laat in slaap en heeft veel moeite om de volgende dag op de gewenste tijd op te staan. Als u eenmaal slaapt, slaapt u meestal goed door.

#### Vervroegde slaapfase

U valt vroeg in de avond in slaap en wordt 's ochtends heel vroeg wakker.

#### Niet 24-uurs slaap-waakritme

U heeft een slaapproon dat iedere dag anders is. Het kan zijn dat het moment van in slaap vallen elke dag iets later is. Het kan ook zijn dat u de ene dag vroeg in slaap valt en de andere dag pas laat of helemaal niet.

#### Onregelmatig slaap-waakpatroon

U valt meerdere keren per dag in slaap, steeds op andere tijden.

#### Overige biologische klokproblemen

Onregelmatige werkroosters kunnen zorgen voor een verstoord slaap-waakritme.

Reizen tussen verschillende tijdzones kan ook zorgen voor een verstoord slaap-waakritme (jetlag).

### Circadiane ritmiek

De term 'biologische klok' wordt vaak samen gebruikt met 'circadiane ritmiek'. Circa betekent ongeveer en dies betekent dag. Het ritme van de biologische klok duurt ongeveer een dag. Onze biologische klok loopt automatisch, maar is niet precies ingesteld op 24 uur. Bij iedereen is het iets anders. Zo zijn er bijvoorbeeld ochtend- en avondmensen. Om redelijk gelijk te lopen met de 24-uurs klok van de buitenwereld, wordt onze klok dagelijks gelijkgesteld door de wisseling van licht en donker.

## Behandeling met chronotherapie

De aanbevolen behandeling bij een biologische klokstoornis is chronotherapie. Het slaap-waakritme wordt stapsgewijs aangepast. Uw behandelaar bij SEIN stelt samen met u een behandelplan op dat is afgestemd op uw specifieke klachten. Met deze adviezen gaat u zelfstandig aan de slag. Uw eigen gedrag rondom het slapen is hierbij belangrijk, zoals het naleven van de bedtijden. Na een aantal weken wordt het effect van de behandeling geëvalueerd. Zo nodig worden de adviezen bijgesteld.

Chronotherapie kan bestaan uit meerdere behandelopties. Uw behandelaar bespreekt met u wat het beste is voor uw situatie. De volgende opties behoren tot de mogelijkheden:

### Lichttherapie

Lichttherapie houdt in dat u dagelijks in helder kunstlicht zit. Hiervoor kunt u een lichttherapie lamp lenen voor een periode van zes weken. Lichttherapie helpt vooral bij klachten zoals een verlate slaafase of een onregelmatig slaap-waakpatroon.

### Donkertherapie

Als er licht is moet er ook donker zijn. Er wordt gelet op de verduistering van de slaapkamer tijdens de slaaperiode. In de laatste uren voor het slapen gaan, is het belangrijk om fel (kunst)licht te vermijden.

### Beweging

Zorg dat u overdag actief en in beweging bent. Daardoor wordt uw lichaam 's avonds moe en komt u makkelijker in slaap. In de laatste uren voor het slapen is het juist beter om intensieve lichaamsbeweging te vermijden.

### Melatonine

Ter ondersteuning van de chronotherapie krijgt u in sommige gevallen melatonine voorgeschreven. Melatonine is het hormoon van het donker. Als het donker wordt beïnvloedt dit de aanmaak van melatonine. Dit hormoon geeft het lichaam een signaal om te gaan slapen en speelt zo een belangrijke rol bij de biologische klok.

Het is belangrijk dat u melatonine alleen op voorschrift en op recept gebruikt. Als u dit zonder begeleiding doet, kan dit de slaap juist verstoren of de slaapproblemen verergeren.

### Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGTi) helpt bij slapeloosheid (insomnie). Deze therapie kan ook onderdeel zijn van de behandeling van een biologische klokstoornis. Bij CGTi wordt gekeken of u ongezonde of niet-helpende slaapgewoontes heeft. Vervolgens leert u deze te veranderen.

## Ouderen en biologische klokproblemen

Naarmate we ouder worden verandert ons slaappatroon. Dit is een natuurlijk proces dat we niet kunnen tegenhouden. Ook krijgen mensen met het ouder worden vaak meer lichamelijke klachten waarvoor medicijnen worden gebruikt. Lichamelijke klachten en medicijnen kunnen de slaap verder verstoren. Ook psychische klachten en beginnende dementie zorgen voor slaapproblemen. De behandeling is gericht op het vinden van een slaapritme dat bij u past in deze levensfase. Juist gebruik van licht en actief blijven, zijn bij het ouder worden extra belangrijk.

## Meer weten?



Heeft u vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek. Kijk op [sein.nl](#) voor de contactgegevens.

