



Ga niet dutten bij slaapproblemen

Slaapproblemen komen veel voor bij blinden en slechtzienden. Volgens GZ-psycholoog en somnoloog Karin van Rijn bij SEIN (expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde) is daar vaak wat aan te doen.

In 2016 legde Karin van Rijn met twee oud-collega's van Slaapcentrum MCH Bronovo in Den Haag een enquête over slaap voor aan

driehonderd mensen met een visuele beperking. De uitkomsten waren verrassend. Veel mensen dachten namelijk dat de vermoeidheid en



slapeloosheid die zij ervaren een bijverschijnsel was van hun visuele beperking. Compenseren kost immers energie. Maar door de enquête bleek maar liefst 54 procent van de ondervraagden een slaapstoornis te hebben. Bij de rest van de Nederlandse bevolking is dit slechts dertig procent. 'Zowel insomnie (problemen met in- en doorslapen) en circadiane ritme-stoornissen (zoals het niet-24-uurs-slaap-waakritme) komen twee keer zoveel voor', legt Van Rijn uit.

BLAUW LICHT

Dat niet-24-uurs-slaap-waakritme wordt veroorzaakt door het ontbreken van licht, wat een onderdeel is van onze biologische klok. 'Het heeft te maken met de timing van licht en donker. Bij zienden is dat een belangrijk onderdeel van de slaap. Daarom is het voor mensen die slechtziend of blind zijn relevant om te weten of er sprake is van lichtperceptie. Onbewuste lichtperceptie blijft lang bestaan, maar is afwezig bij een oogprothese of defecte oogzenuw. Als er nog sprake is van lichtperceptie, zorg dan dat je overdag in het licht gaat zitten. En maak je kamer in de avond goed donker. De dag is voor licht, de nacht voor donker.'

RITME

Volgens Van Rijn is het daarnaast belangrijk dat mensen leren begrijpen hoe slaap werkt. 'We slapen allemaal in blokjes van ongeveer anderhalf uur. Het is normaal om tussendoor steeds even wakker te worden.' Wie een goed slaappatroon heeft, merkt daar weinig van. Wie last heeft van slapeloosheid worstelt met het in- en doorslapen, ontwaakt te vroeg of wordt vermoeid wakker. 'Wat wij veel zien is dat die mensen vaak in de ochtend wat langer blijven liggen, zodat ze nog iets van slaap kunnen 'pakken'. Helaas houdt dat juist de slaapproblemen in stand. Het eerste wat wij adviseren

is een vast ritme, waarbij je iedere dag rond dezelfde tijd gaat slapen en opstaat.'

Hoeveel slaap we precies nodig hebben, is voor ieder mens anders. Grofweg kun je volgens Van Rijn wel zeggen dat pubers tot een jaar of 25 gemiddeld acht uur slaap nodig hebben. Daarna hebben we ongeveer zeven uur slaap nodig en vrouwen gaan vaak na de menopauze korter slapen. 'Maar dat zijn slechts gemiddelden. Niet iedereen kan dezelfde hoeveelheid slaap aanmaken.' Wie slecht slaapt, doet er goed aan om eens een slaapdagboek bij te houden.' Schrijf op hoe laat je naar bed gaat, hoe laat je ongeveer in slaap bent gevallen en hoe lang je wakker ligt. Tel die uren vervolgens bij elkaar op. De kans is groot dat jouw lichaam enkel die uren slaap kan aanmaken. Veel langer op bed liggen, is niet verstandig.'

Hoewel er echt wel sprake is van een relatie tussen visuele aandoeningen en slaapproblemen, moet je volgens Karin van Rijn niet te snel conclusies trekken. 'Natuurlijk is het ritme-probleem bekend, maar er kan ook iets anders spelen. Zegt je partner bijvoorbeeld weleens dat je snurkt? Laat dan eens onderzoeken of er sprake kan zijn van slaapapneu.'

VITAMINE

Wat je volgens haar zeker niet moet doen bij slaapproblemen, zijn dutjes overdag. 'Als je veel slaapt overdag kan je ritme nog gemakkelijker uit de pas lopen. Zorg dat je slaapdruk wordt opgebouwd gedurende de dag, zodat je klachten in ieder geval niet erger worden én misschien verminderen.' Tot slot voegt ze nog toe: 'Bedenk ook dat vitamine D een rol speelt bij de aanmaak van melatonine. Zorg dat je daar voldoende van binnen krijgt.' 🍷