

# “België is wereldkampioen in het slikken van slaappillen”

TEKST: PASCAL MANNEKENS ■

*Een goede nachtrust is één van de basiselementen voor een gezond, energiek en dynamisch leven. Dat weet iedereen en toch heeft 1 op de 3 Belgen een slaapprobleem. In verreweg de meeste gevallen betreft dit klachten van te weinig slaap, moeilijk inslapen, slecht doorslapen of te vroeg wakker worden. We worden overdag moe, prikkelbaar of slaperig. Gemakshalve wordt er in ons land veel te snel naar slaappillen gegrepen. 1 op de 10 personen slikken langdurig slaappillen of benzodiazepines in normale dosis. Sommigen schuimen ziekenhuizen en verschillende artsen af om toch maar aan de nodige voorschriften te geraken. Helaas geen oplossing voor het probleem want ze vragen snel hogere dosissen en leiden tot grote afhankelijkheid.*

## MEER SLAAPPROBLEMEN BIJ VROUWEN DAN BIJ MANNEN

Het slaapprobleem is bij vrouwen 2 maal zoveel als bij mannen omwille van het feit dat ze over het algemeen meer piekeren, een complexere hormonale huishouding hebben en een specifieke lichaamsbouw die meer eisen stelt aan een goed slaapsysteem. Ook bij de jeugd zijn er heel wat slaapproblemen, en de gevaarlijke mix van benzodiazepines en alcohol maakt die nog erger. Beide vormen een gevaarlijke cocktail. Jongeren herkennen vaak het slaapprobleem niet. Ze zijn humeurig, depressief, lusteloos, onbereikbaar en hebben last van stemmingswisselingen.

## KORTETERMIJNOPLOSSING

België heeft de trieste eer om de ranglijst van landen aan te voeren met de hoogste consumptie van benzodiazepines. En dat moet dringend veranderen. Slaapexperts laten nochtans geen gelegenheid voorbijgaan om erop te wijzen dat er heel snel afhankelijkheid optreedt van die pillen. Na drie tot vier weken al moeten mensen die ze gebruiken ook de dosis verhogen om

### *Tips voor een betere slaaphygiëne*

- *Breng structuur zodat je interne klok een vaste routine krijgt. Ga op tijd slapen. Beter vroeg op dan laat op!*
- *Je slaapkamer zou verboden terrein moeten zijn voor je smartphone*
- *Eten, koffie of alcohol vlak voor je gaat slapen zijn niet bevorderlijk voor een goede nachtrust*
- *Frisse lucht in de kamer en een goed verduisterde kamer kunnen ook helpen tot een betere slaap*
- *Sport regelmatig maar doe geen zware inspanningen in de laatste uren voor het slapen gaan*
- *Doe nog iets anders dan 's avonds naar spannende televisiereeksen kijken, neem geen stress mee naar bed*
- *Bij een piekermomentje, sta dan weer een half uurtje op*

hetzelfde effect te krijgen. Met andere woorden: slaappillen zijn een kortetermijnoplossing die het leed van een gebrekkig slaappatroon even doen vergeten, maar die het probleem absoluut niet oplossen. Ze zijn in die zin eigenlijk te vergelijken met alcohol: ze zorgen voor de kortstondige indruk dat een probleem is aangepakt, maar maken het eigenlijk alleen maar erger.

## VEEL TIPS DIE KUNNEN HELPEN

In plaats van naar slaappillen te grijpen, kan je zelf voor een betere nachtrust zorgen door je gewoontes te veranderen. Er zijn in dit verband talloze tips die vaak worden herhaald, maar die voor veel mensen kennelijk toch moeilijk zijn om echt toe te passen. Zo is het belangrijk om voor structuur te zorgen zodat je interne klok een vaste routine krijgt. Je slaapkamer zou bijvoorbeeld verboden terrein moeten zijn voor je smartphone, want als die wel op je nachtkastje ligt, zal je brein minder snel rust vinden. Eten, koffie en alcohol drinken vlak voor je gaat slapen zijn ook niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. Frisse lucht in de kamer – door overdag de ramen open te zetten – en een goed verduisterde kamer kunnen ook helpen om bij te dragen tot een betere slaap.

## EFFICIËNTERE REMEDIES DAN SLAAPMIDDELEN

De tips voor een betere slaaphygiëne kunnen veel helpen, maar niet alle slaapproblemen oplossen. In overleg met je huisarts kan je de slaappillen vervangen door melatonine, een hormoon dat je ook op natuurlijke wijze aanmaakt en dat aangeeft dat het bedtijd is. Voorts kan je ook je toevlucht nemen tot ademhalingsoefeningen, yoga en relaxatietherapie. Afhankelijk van wat best bij jou past, kunnen al die zaken een perfect alternatief vormen voor slaappillen. En natuurlijk moet je ook over een goed bed beschikken. Dat is ook logisch als je bedenkt dat je per nacht wel tot 30 keer van houding verandert en heel wat vocht verliest waardoor je bed behoorlijk op de proef gesteld wordt. Een goed bed bestaat uit een bedbodem en matras die bij jouw wensen passen, maar ook een degelijk hoofdkussen en aangepast bedtextiel zijn zeer belangrijk. Wat voor jou precies geschikt is, hangt van meerdere factoren af waaronder je lichaamsbouw, je gewicht en je slaaphouding. ◀