

Dagdromen helpt voor een betere nacht

Wie in de idyllische kempen ten zuidoosten van Antwerpen woont, heeft waarschijnlijk relatief weinig kans om slaapstoornissen te krijgen. Toch behandelt de Herenthoutse huisarts Bruno Ariens een aanzienlijk contingent van patiënten die niet echt doeltreffend met de zandman samenwerken. Daarom heeft hij een boek geschreven dat een belangrijke steun kan betekenen bij de begeleiding van mensen met slaapstoornissen in de eerste lijn. | Dr. Michèle Langendries

Het boek van dokter Ariens is bedoeld als een zelfhulpmiddel, waarmee de moeilijk slapende patiënt zelf aan de slag kan gaan. Het advies dat wordt gegeven, is gebaseerd op de richtlijn die in 2005 is verschenen in Huisarts Nu¹⁾. Na het uitsluiten van specifieke oorzaken van slapeloosheid, worden in eerste instantie niet-medicamenteuze behandelingen aanbevolen, daarna eventueel medicatie. De normale slaap wordt beschreven, om de lezer er bijvoorbeeld van bewust te maken dat kortstondige fasen van ontwaken normaal zijn tijdens de nacht. "Mensen met slaapstoornissen moeten niet alleen dingen weten over hun slaap, ze moeten ook dingen doen", zegt de auteur. "Advies voor een betere slaaphygiëne naleven, is een belangrijke stap. Maar daarnaast besteedt het tweede gedeelte van het boek ruime aandacht aan autosuggestie. Als men de twee samen toepast, komt men tot betere resultaten."

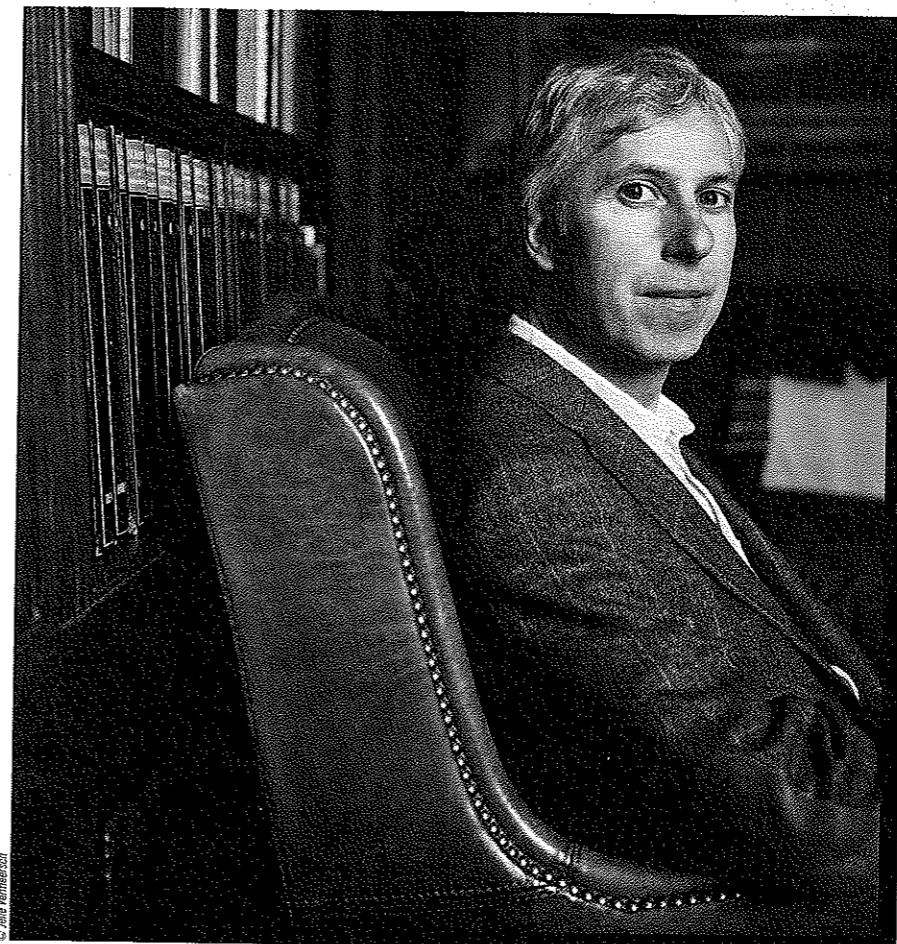
Denkbeelden

En wat mag autosuggestie dan wel wezen? "Autosuggestie is een ander woord voor zelfhypnose. Deze laatste term gebruik ik liever niet, omdat hij mensen afschrikt en ongerust maakt. Zoals het woord het zegt, is autosuggestie het toepassen van denkbeelden op zichzelf. Bij autosuggestie roept men denkbeelden op, die inwerken op het onbewuste, het piekeren afleiden en op die manier ontspannend werken. Men denkt bijvoorbeeld aan een

vakantieplek." Het onbewuste, zei u? "De invloed van denkbeelden op ons onbewuste kan men met een voorbeeld bevattelijk maken. Stel dat je een balk van 20cm breed en 4m lang op de grond legt, en probeert daar langzaam over te lopen. De meesten onder ons kunnen dat wel. Maar dan leg je die plank tientallen meters hoog tussen twee flatgebouwen en probeert hetzelfde te doen. De kans is groot dat je eraf valt. Zo lang de balk op de grond ligt, is de aandacht volledig in beslag genomen door de taak die wordt uitgevoerd. Ligt de balk op een gevaarlijke hoogte, dan wordt niet alleen het bewuste, maar ook het onbewuste overspoeld door de angst om te vallen. Daardoor gaan de bewegingen ongecoördineerd verlopen, of men dat nu wil of niet, en is men niet meer in staat een eenvoudige handeling uit te voeren."

Primair en secundair piekeren

Ook op onze vraag hoe vaak slapeloze mensen piekeraars zijn, heeft Bruno Ariens een duidelijk antwoord: "Ik zie heel wat mensen met slaapproblemen, en in de meeste gevallen piekeren ze. Vaak wordt het slaapprobleem door gepieker uitgelokt: onaangename ervaringen die tijdens de dag zijn opgedaan, blijven 's avonds doorwerken. Maar ook patiënten die door andere oorzaken uit hun slaap worden gehouden, gaan na enige tijd piekeren over hun slaapprobleem. Onderzoek in rusthuizen heeft in dat opzicht verrassende resultaten opgeleverd: men verwachtte dat de belang-



▲ Dr. Bruno Ariens: "Tegen patiënten die vertellen dat ze al maanden slecht slapen, zeg ik: ik heb goed nieuws voor u: u hebt geen slaappil nodig."

Win een exemplaar van "Uitgeslapen wakker worden"

De Standaard Uitgeverij schenkt aan 10 lezers van de Huisarts gratis een exemplaar weg van het boek van confrater Bruno Ariens. Stuur voor 20 april een mail aan david.desmet@roulartamedica.be, met vermelding van naam, adres en Riziv-nummer. Een onschuldige kinderhand zal de tien winnaars uitloten.



rijkste oorzaken van slapeloosheid er zouden te vinden zijn in overmatig koffiedrinken of dutjes overdag, maar piekeren over een slaapprobleem bleek bovenaan het lijstje te staan." En om autosuggestie even te plaatsen: "Verschillende niet-medicamenteuze technieken hebben hun nut bewezen bij de aanpak van slaapproblemen, zoals yoga en tai chi. Maar deze technieken vergen een leercurve van meerdere maanden, terwijl autosuggestie de patiënt in één tot twee weken op weg kan helpen."

Ellenlang consult

Jaren geleden al implementeerde dokter Ariens autosuggestietechnieken in zijn beleid bij slaapstoornissen, maar moest snel vaststellen hoe tijdrovend dat was. "Als je

een patiënt met slaapproblemen snel wil helpen, dan moet je vanaf het eerste consult uitleg geven over slaap, slaaphygiëne en autosuggestie, en meteen ook met de eerste oefening starten. Zo'n consult neemt gemakkelijk anderhalf uur, en soms meer, in beslag." Vandaar het boek. Geen saaie turf, maar een bondige pocket die de lezer in een bestek van een kleine honderd, vlot geschreven pagina's zachtjes in de richting van een betere slaap duwt. Even belangrijk is de bijhorende cd, die juist voor het sla-pengaan een leidraad biedt bij relaxatie en het vervolgens uitvoeren van de autosuggestie. Slechts één op de tien personen slaagt er niet zich de gewenste denkbeelden voor de geest te roepen, zo blijkt. Een kleine minderheid.

Slaapmedicatie, en daarna

Meteen helpt het boek ook om het gebruik van slaapmedicatie onder controle te houden. Dokter Ariens: "Over slaapmedicatie zijn de richtlijnen duidelijk: soms is een pil echt wel nodig. Dat is het geval met mensen bij wie het slaapprobleem recentelijk is opgetreden (< 3 weken), ernstig blijkt – als de betrokkene bijna niet slaapt – en als er een hoge psychische nood bestaat. Patiënten die net een schokkend voorval hebben meegemaakt, komen wel eens vertellen dat ze al drie nachten geen oog hebben dichtgedaan. In dat geval schrijf je hen iets voor om zo snel mogelijk te slapen. Maar de medicatie moet tijdens een beperkte periode worden toegediend. Je geeft een termijn aan waarna het pillen slikken moet stoppen. Als je de mogelijkheid hebt om hen een niet-medicamenteuze behandeling te geven, zoals dit boek, dat na het stoppen van de slaapmedicatie een alternatief biedt, dan zullen patiënten het advies des te gemakkelijker aanvaarden. Over slaapmedicatie moet je op het spreekuur echt wel concrete afspraken maken. Anders blijven mensen ze soms jaren nemen."

Verraste patiënten

Chronische slaapproblemen zijn een ander hoofdstuk. "Tegen patiënten die vertellen dat ze al maanden slecht slapen, zeg ik: ik heb goed nieuws voor u: u hebt geen slaappil nodig." Bruno Ariens lacht: "Ik zie de mensen dan vaak even fronsen, want eigenlijk zaten ze naar een voorschrift te hengelen. Maar dan pak ik met het boek uit – en dat verandert de zaak." ♦

Een hardnekkig probleem

Dokter Ariens put uit gegevens die hij recentelijk op zijn blog heeft gezet: "Een onderzoek heeft nagegaan wat er gebeurde bij mensen die slaapproblemen hadden, maar daarvoor niet werden behandeld. Uit de resultaten bleek dat driekwart na één jaar nog steeds slecht sliep, en de helft na drie jaar. Slaapproblemen zijn dus hardnekkig en moeten zo snel mogelijk worden aangepakt."

"Een slechte slaap heeft niet alleen op korte termijn een weerslag. Als je slecht slaapt, heb je overdag natuurlijk last van concentratiestoornissen en slaperigheid, en loop je een verhoogd risico van ongevallen. Maar op langere termijn wordt de gezondheid nog ingrijpender aangetast. Men weet bijvoorbeeld dat *restless legs syndrome*, een aandoening die de diepe slaap verstoort, het cardiovasculaire risico verdubbelt." Dr. M.L.

Het boek *Uitgeslapen wakker worden* en de bijhorende cd zijn uitgegeven bij Standaard Uitgeverij. Het geheel kost 17,95 euro. Op de cd staan twee oefeningen voor volwassenen, en een derde voor kinderen. Informatie vindt u op de site www.standaarduitgeverij.be. Het boek werd onder de titel *Rêver de bien dormir* naar het Frans vertaald in samenwerking met de Franstalige arts Marie Bruyneel, die als pneumoloog verbonden is aan het Sint-Pietersziekenhuis in Brussel; ook deze versie is bij Standaard beschikbaar. Dokter Ariens heeft een blog (www.uitgeslapenwakker.be) voor het brede publiek, waarop hij regelmatig nieuwe artikelen over slaapproblemen plaatst. Franstalige patiënten kunnen allerlei boeiends over de slaap te weten komen op een gelijkaardige site: www.bien.dormir.eu, die door dokter Bruyneel van artikelen wordt voorzien. Dr. M.L.

Referentie:

1. Declercq T, Rogiers R, Habraken H, et al. Aanbeveling voor medische praktijkvoering. Aanpak van slapeloosheid in de eerste lijn. Huisarts Nu 2005;34:346-71.