

Schaapjes tellen

Iedere maand geven twee deskundigen – de één 'regulier', de ander 'alternatief' – hun visie op een medische klacht of aandoening. Deze maand: huisarts Ingrid Kuiper en klassiek homeopaat en bloesemtherapeut Rosmarijne Boontjes over slapeloosheid.

Ingrid Kuiper (38): "Van slapeloosheid spreek je als iemand overdag last heeft van een tekort aan slaap; niet iedereen heeft immers dezelfde slaapbehoefte. Vijftien tot twintig procent van de Nederlanders kampt regelmatig met slapeloosheid. Naast een verkeerd bed, onregelmatige diensten, te veel koffie en sigaretten, of lawaaige burens, is vooral stress vaak de boosdoener: het lukt dan niet



's nachts te stoppen met tobben en piekeren. Zo ontstaat gemakkelijk een vicieuze cirkel: door het slaapttekort ben je overdag prikkelbaar, waardoor het weer lastiger wordt 's avonds in bed te

'Gebruik slaapmiddelen niet langer dan twee weken. Bouw daarna af om afhankelijkheid te voorkomen'

ontspannen. Na een tijd kan je interne klok hierdoor flink ontregeld zijn. Bepaalde leefregels kunnen helpen, bijvoorbeeld vlak voor het slapengaan niet te fanatiek sporten. Ook vergaderingen, uitgebreide maaltijden, roken, alcohol en koffie kun je 's avonds beter vermijden. Zorg voor een rustige slaapkamer en een goed bed. Houd zo veel mogelijk een vast ritme aan, ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed en slaap overdag niet. Bij sommige thuiszorgorganisaties kun je een slaapcursus volgen.

Soms kunnen slaapmiddelen, bijvoorbeeld benzodiazepinen, uitkomst bieden, hoewel artsen wat terughoudender worden in het voorschrijven ervan. Mijn advies: gebruik een slaapmiddel maximaal één tot twee weken en bouw daarna af om afhankelijkheid te voorkomen. Sommige medicijnen werken kort en helpen dus vooral bij het inslapen. Andere middelen werken langer en helpen juist om door te slapen. Naast gewenning is sufheid overdag een belangrijke bijwerking van deze middelen.

Natuurlijke inslaapmiddelen zijn Sint-Janskruid en valeriana. Ook melatonine wordt steeds populairder. Dat is een stof die het lichaam ook van nature produceert als het donker wordt en de slaap bevordert. Bijwerkingen hiervan zijn niet bekend en het effect is redelijk."



Rosmarijne Boontjes (27): "Ook in mijn praktijk merk ik dat gepieker veel mensen 's nachts wakker houdt. Maar ook lichamelijke oorzaken, zoals hoofdpijn, kunnen een rol spelen. Niet ieder slaapprobleem is echter hetzelfde. Daarom probeer ik aan de hand van vragen een beter beeld te krijgen. Is iemand rusteloos? Angstig? Gaat het om

moeilijk inslapen of is iemand halverwege de nacht ineens klaarwakker? Afhankelijk hiervan schrijf ik een homeopatisch middel voor. Coffea helpt bijvoorbeeld goed bij mensen die zich veel zorgen maken, overgevoelig zijn voor geluiden, niet stil kunnen liggen, en wel inslapen maar na een paar uur weer wakker worden. Daarnaast gebruik ik bloesemremedies. Bijvoorbeeld Terra: een

'In bed verschillende spieren aan- en ontspannen kan ook helpen tegen slapeloosheid'

remedie die uit verschillende bloesems bestaat en die vergelijkbaar is met de snelle, rustgevende werking van Rescue van Bach. Door twee druppels Terra voor het slapengaan in te nemen, zakt de energie uit het hoofd meer omlaag. Het 'aardt', en zorgt voor ontspanning. Klaproos neemt de drukte van overdag weg. Met Slaapmutsje (ook een bloesem) kun je je zorgen over de buitenwereld beter loslaten.

Verder helpt het als je in bed de aandacht op je lichaam richt, door je op je ademhaling te concentreren of verschillende spieren achtereenvolgens aan te spannen en weer te ontspannen. Ook yoga-oefeningen helpen om beter te ontspannen, zodat je hoofd rustiger wordt. Andere tips: smeer je voeten voor het slapengaan in met olie, vermengd met een paar druppels etherische lavendel. De energie stroomt dan naar je voeten, waardoor je hoofd 'leeg' wordt. Wisselbaden voor je voeten hebben hetzelfde effect. Je kunt ook 's avonds douchen in plaats van 's ochtends. Dan spoel je alle indrukken van overdag letterlijk van je af."