Gezond Leven Op het Werk (GLOHW)

Lezing Slaap

PROF. DR. JOHAN VERBRAECKEN

17 januari 2023

Vlaamse overheid

SOCIALE DIENST VZW

Gezond leven op het werk

Met GLOHW laten we je stralen.

We geloven dat investeren in je eigen welzijn een positieve impact heeft op je conditie, je veerkracht, je relaties en je geluk.

SOCIALE DIENST VZW

AGENTSCHAP OVERHEIDSPERSONEEL

HET FACILITAIR BEDRIJF

SPORT. VLAANDEREN

Gezond Leven Op het Werk (GLOHW)
Lezing Slaap

Prof. Dr. J. Verbraecken

Slaapcentrum

Universitair Ziekenhuis Antwerpen

Johan.verbraecken@uza.be

Alles wat u wou weten over slaap(stoornissen) en nog veel meer !

- Slaap
- Slaapstoornissen

Uitgeverij Houtekiet
Prijs: € 17,90
Pagina's: 136

Uitgeverij Houtekiet
Prijs: € 21,99
Pagina's: 232

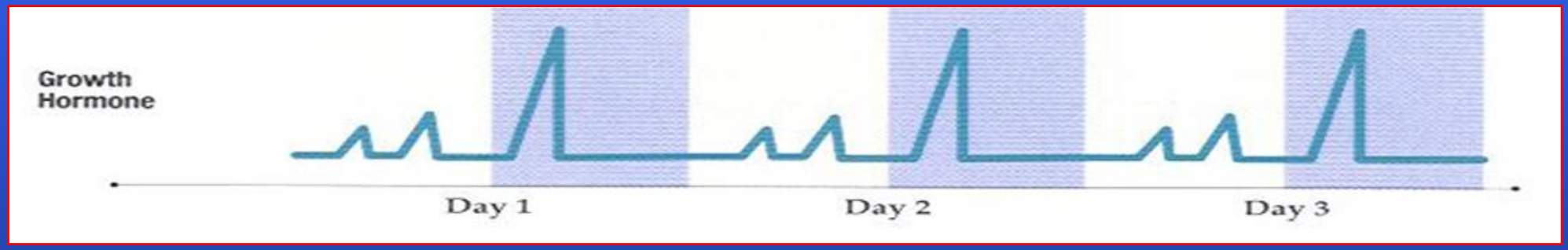
Uitgeverij Houtekiet
Prijs: € 22,99
Pagina's: 220

Wat is slaap ?

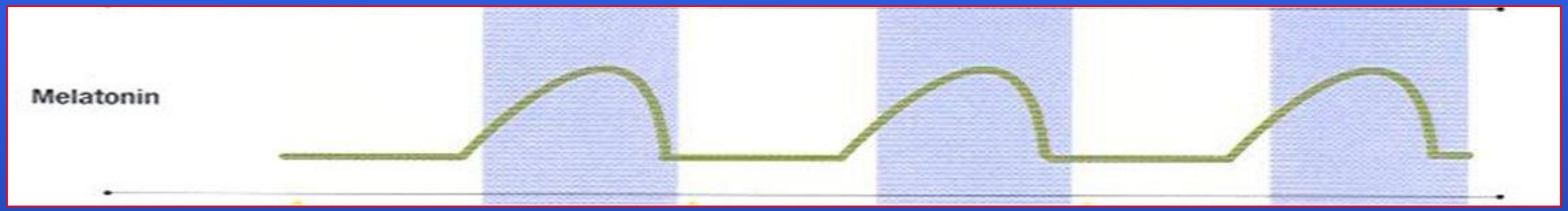
De slaap is de cyclische rustperiode van het lichaam – een toestand gekenmerkt door episodes van:

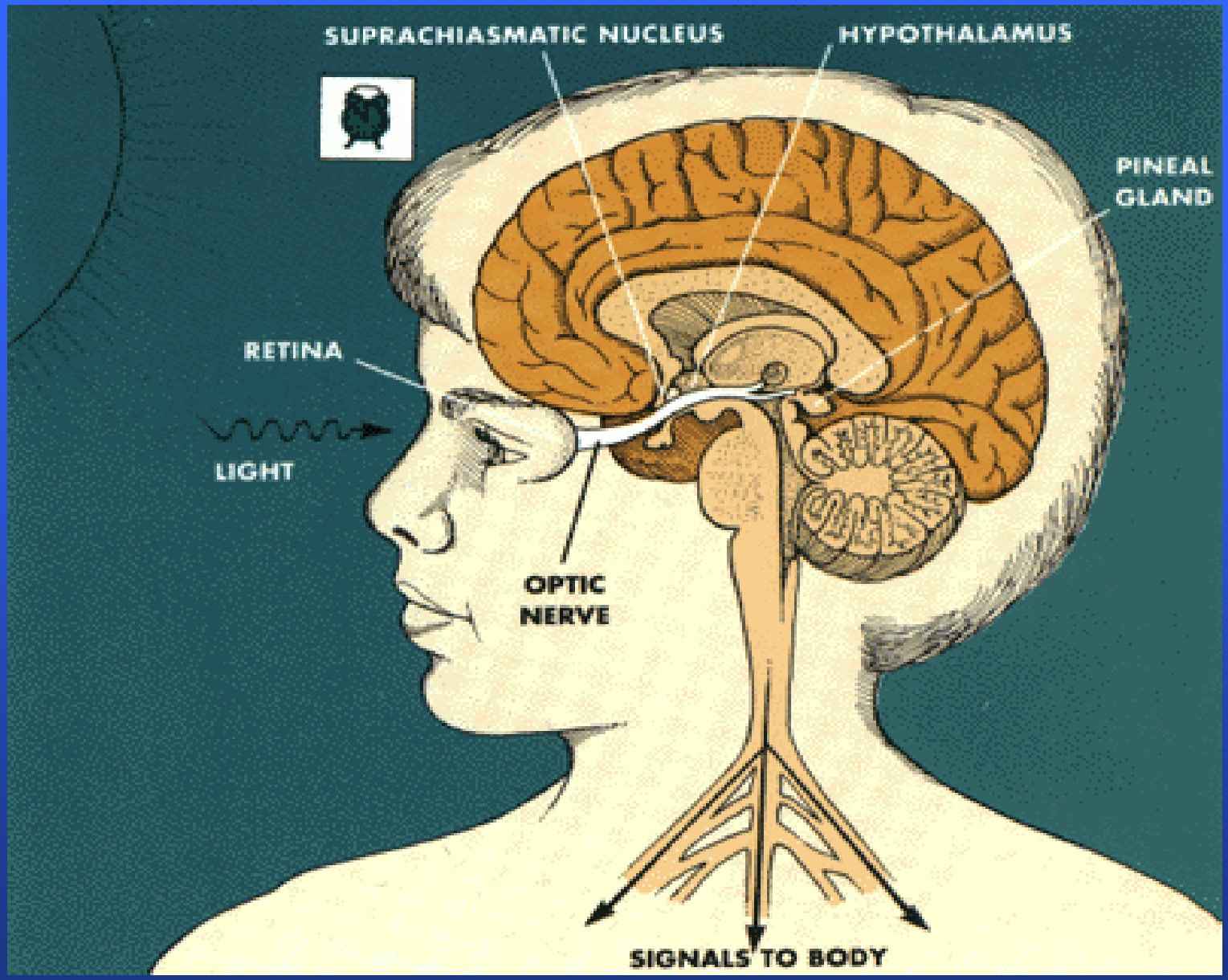
- verminderd bewustzijn,
- verminderde beweging van de skeletspieren
- en vertraagd metabolisme.

Groeihormoon productie

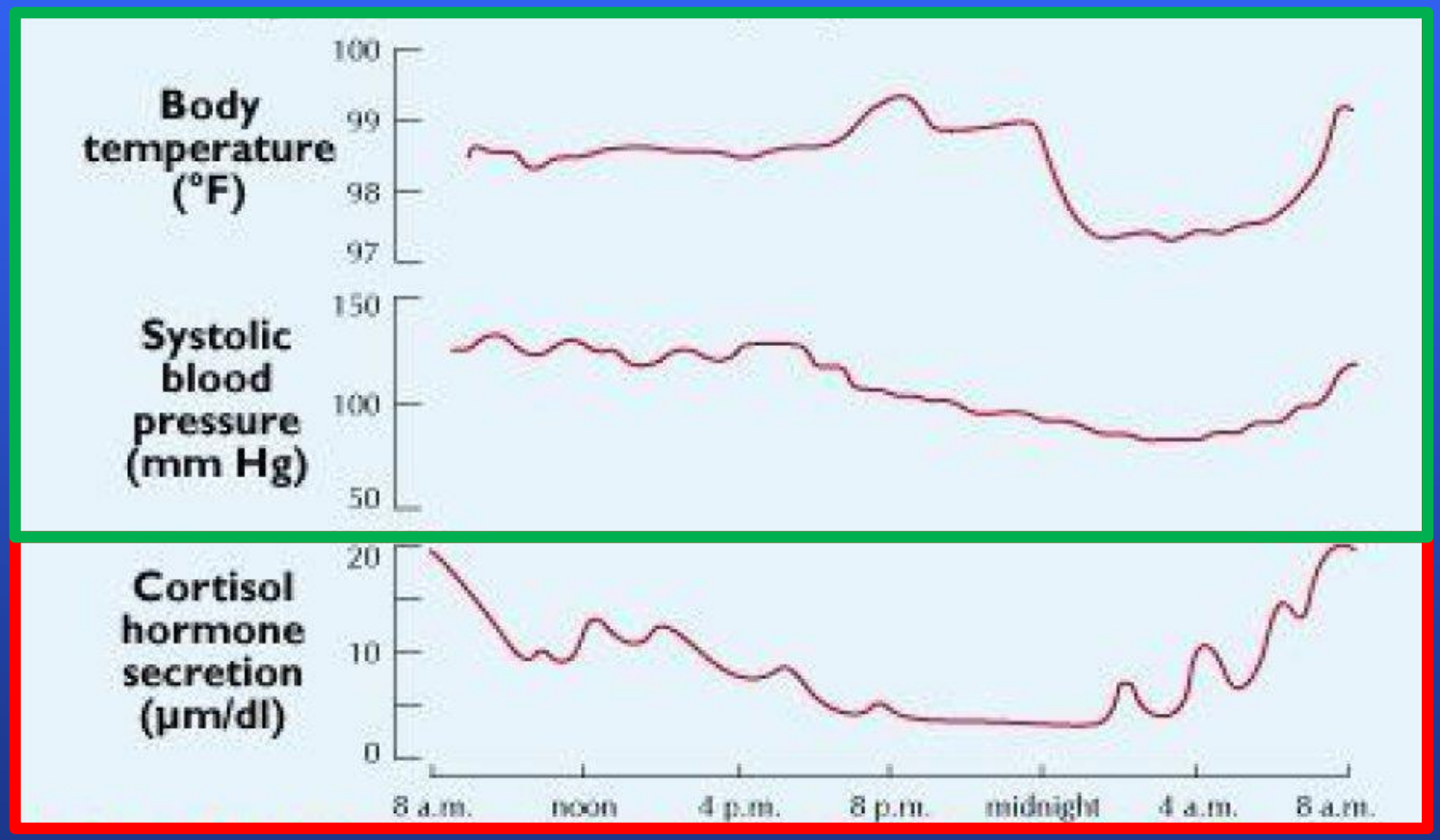


Melatoninevrijstelling



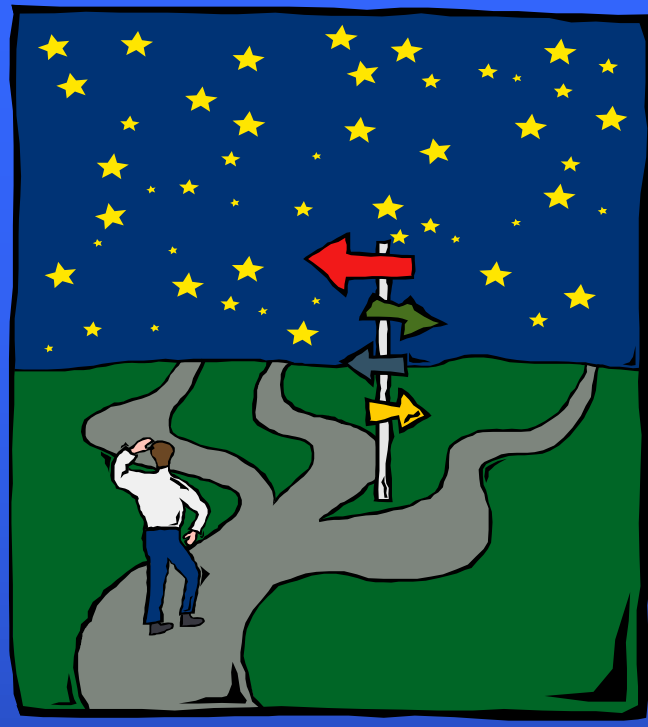

SUPRACHIASMATIC NUCLEUS
HYPOTHALAMUS
PINEAL GLAND
RETINA
LIGHT
OPTIC NERVE
SIGNALS TO BODY

Circadiane ritmen



SLAAP

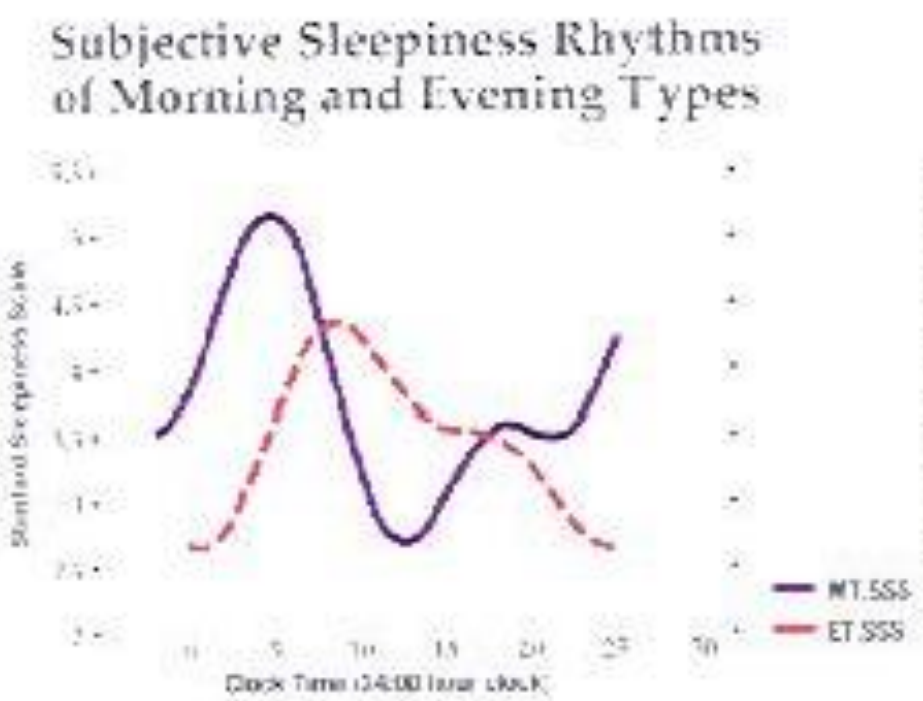
- Circa = ongeveer
- Dian =
  24-u periode of een dag

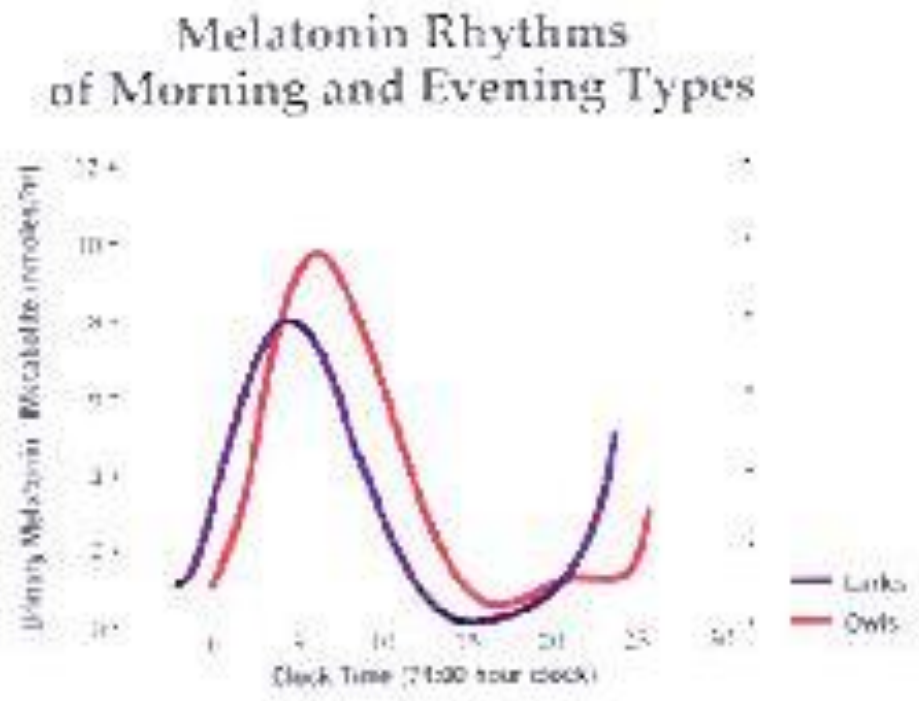


- Circadiaan
- Mensen slapen 1/3e van hun leven
  (meer dan 175.000 u)
- Klassiek 8 u/dag…dus - 3/dag = extra 21 u/week

➔ 10.952 u/ 10 j !!!

Melatonine bij ochtend- en avondtypes

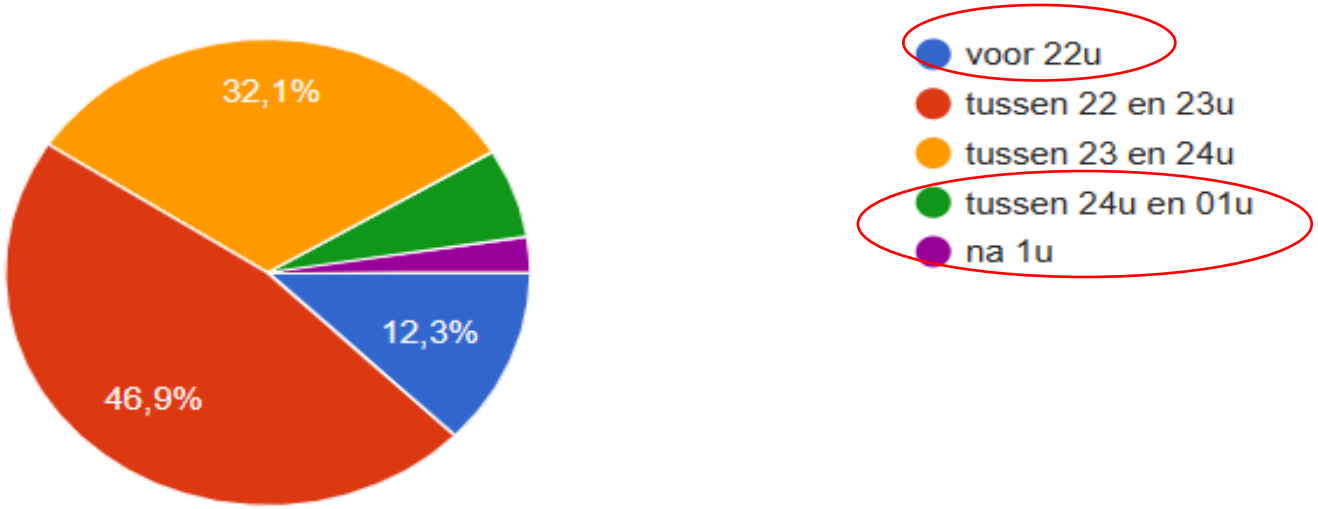




The subjective rhythms of larks (people who function best in the morning) are dramatically different from those of owls (people who function best in the evening). There is also a difference in the production of melatonin, which encourages sleep, between owls and larks.

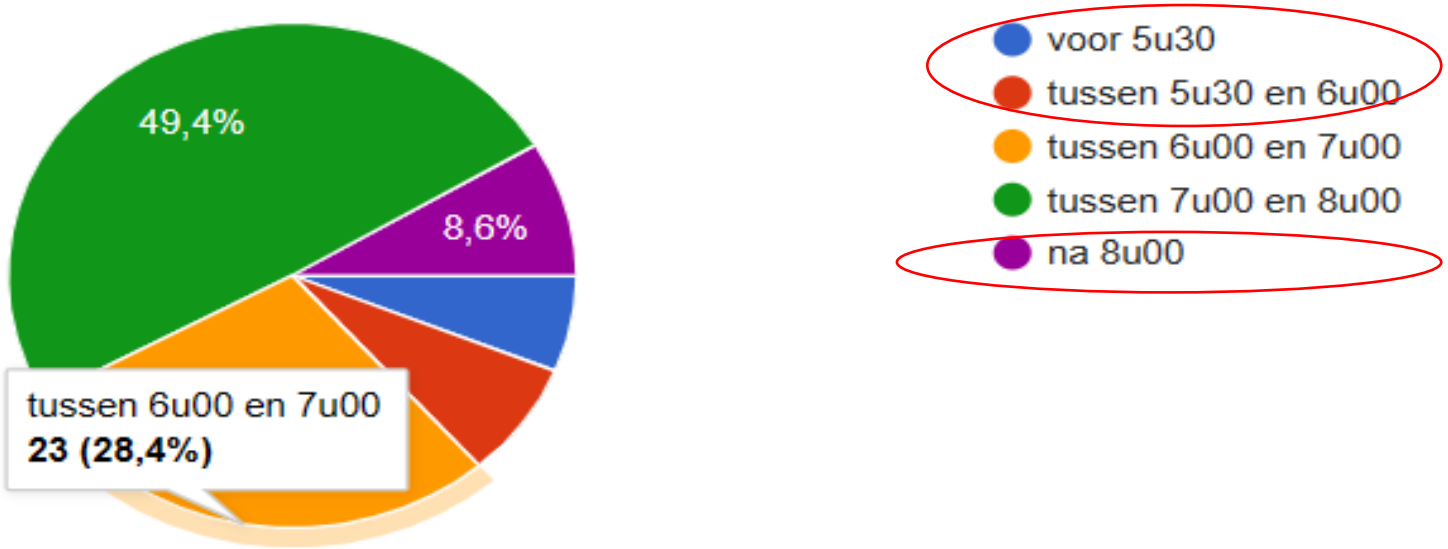
1. Hoe laat ging u 's avonds meestal naar bed gedurende de voorbije maand? Gebruikelijke bedtijd:

81 antwoorden



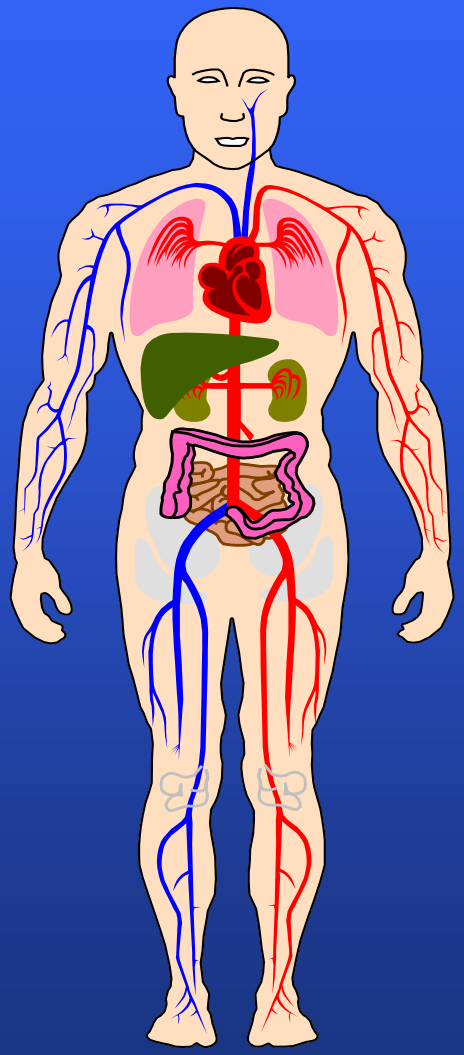
3. Hoe laat stond u tijdens de voorbije maand 's morgens op? Gebruikelijk tijdstip van opstaan:

81 antwoorden

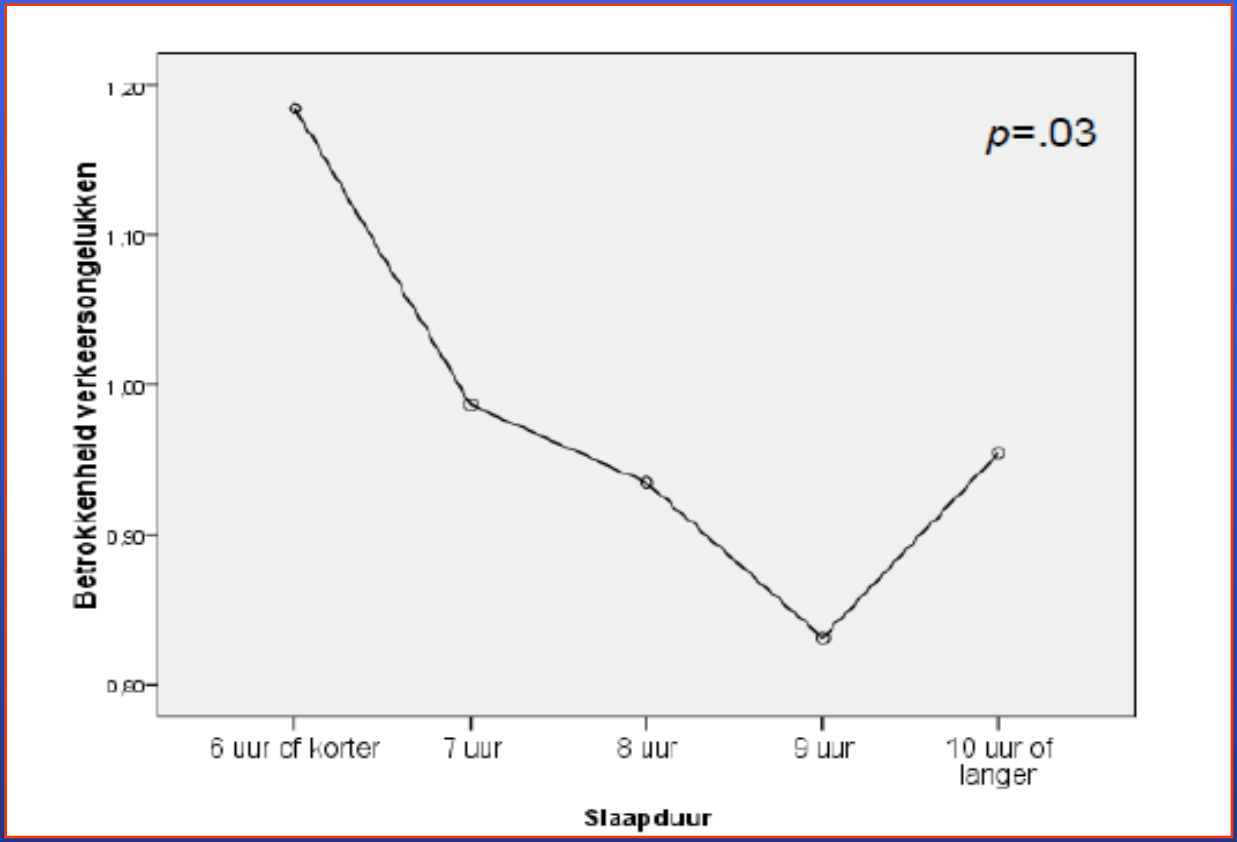


De slaap

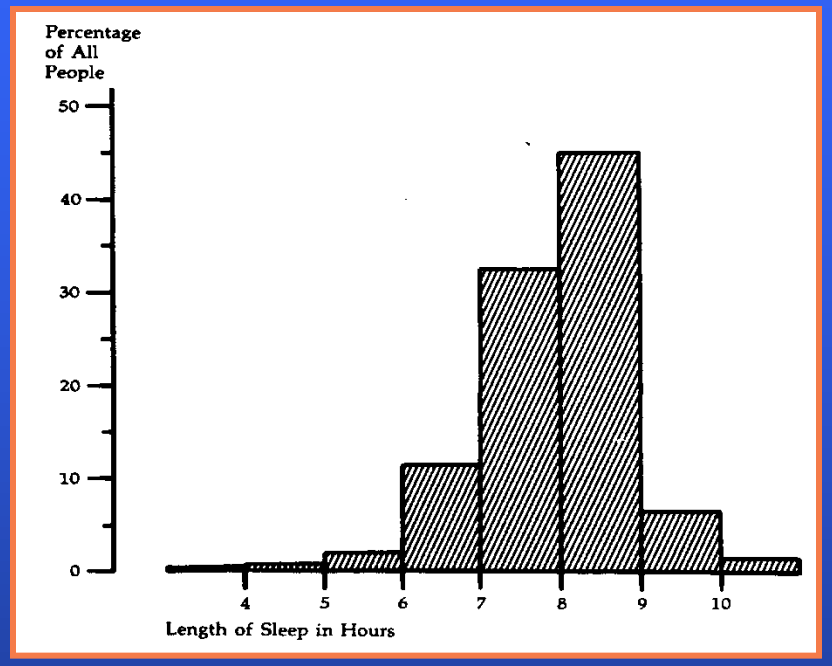
- Functie van de slaap:
  - Herstellende functie voor:
    - » de hersenen → “spoeling”
    - » het lichaam
  - Belangrijke rol bij:
    - » het leren → synapsen
    - » Consolidatie van het geheugen
    - » Emotieregulatie
- Invloed op:
  - Functioneren overdag
  - Levenskwaliteit
  - Stemming
  - Afweer
  - Vermoeidheid
  - Ongelukken

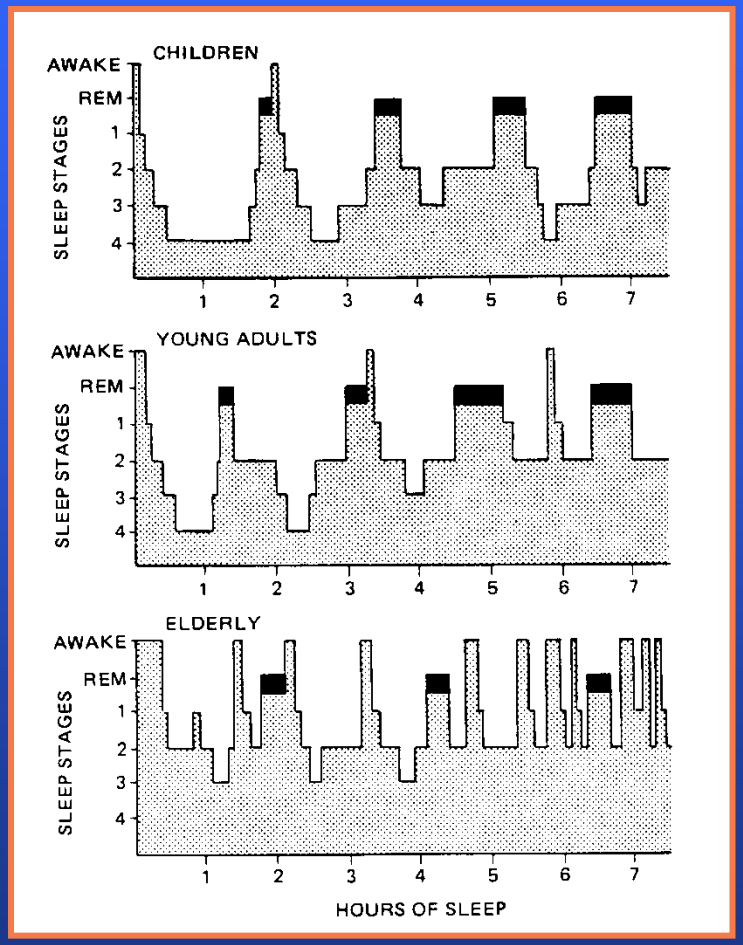


Slaaptekort en verkeersongevallen



Normale Slaapbehoefte





Moe: Slaapt u voldoende ?

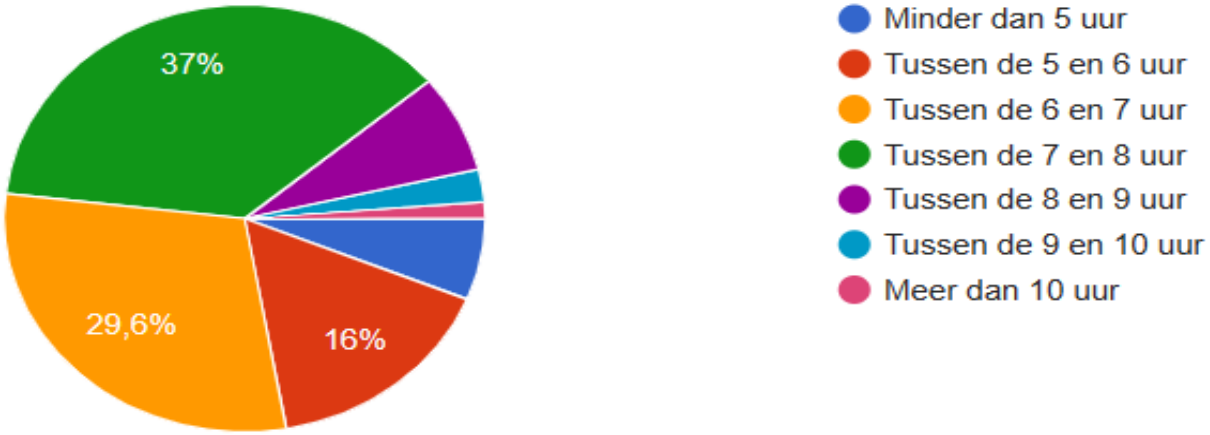
Cave: kwaliteit en duur neemt af met de leeftijd

4. Aan hoeveel uren **SLAAP** kwam u gemiddeld per nacht tijdens de voorbije maand?

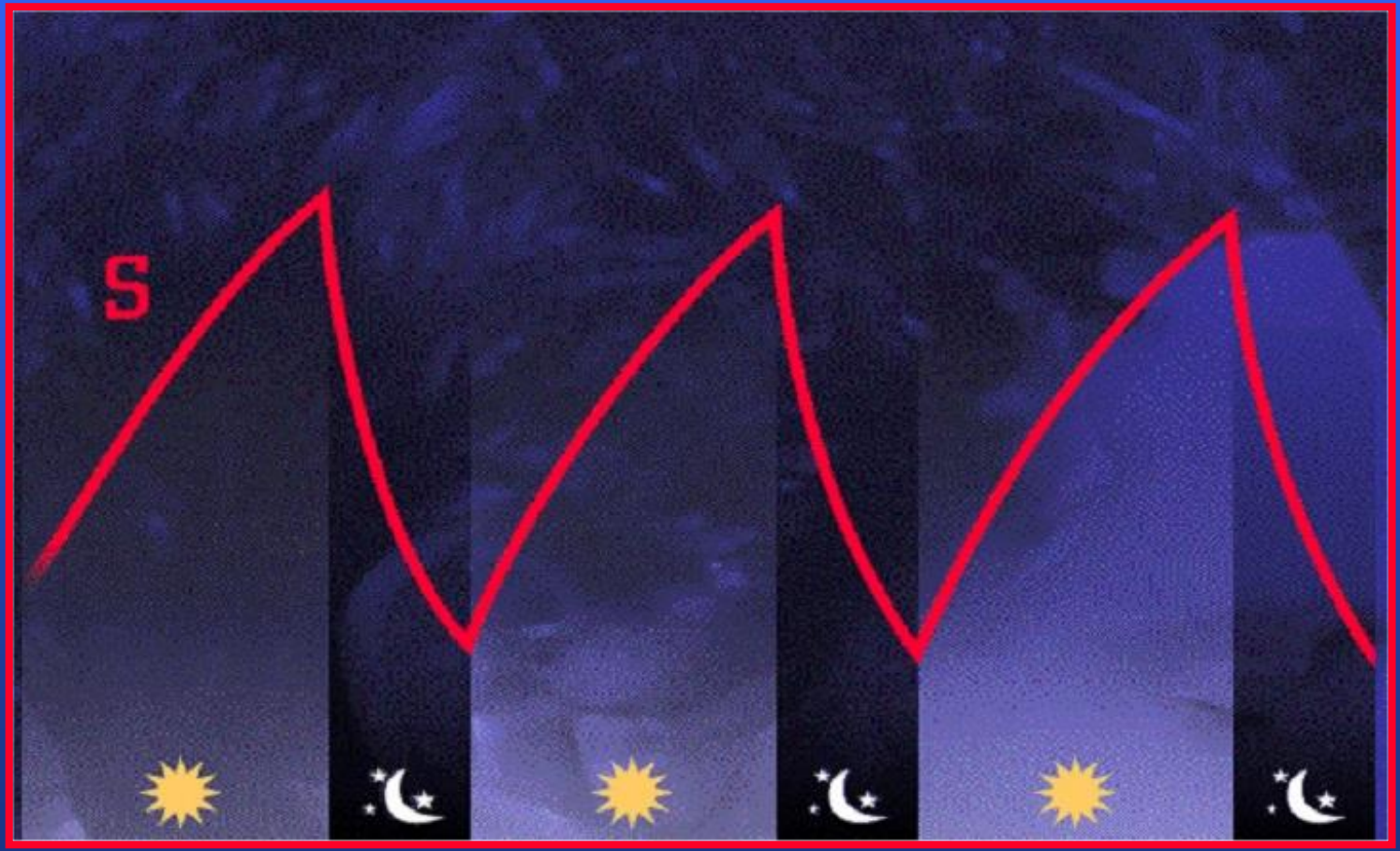
(Dat kan verschillen van het aantal uren dat u in bed doorbracht)

Aantal uren per nacht:

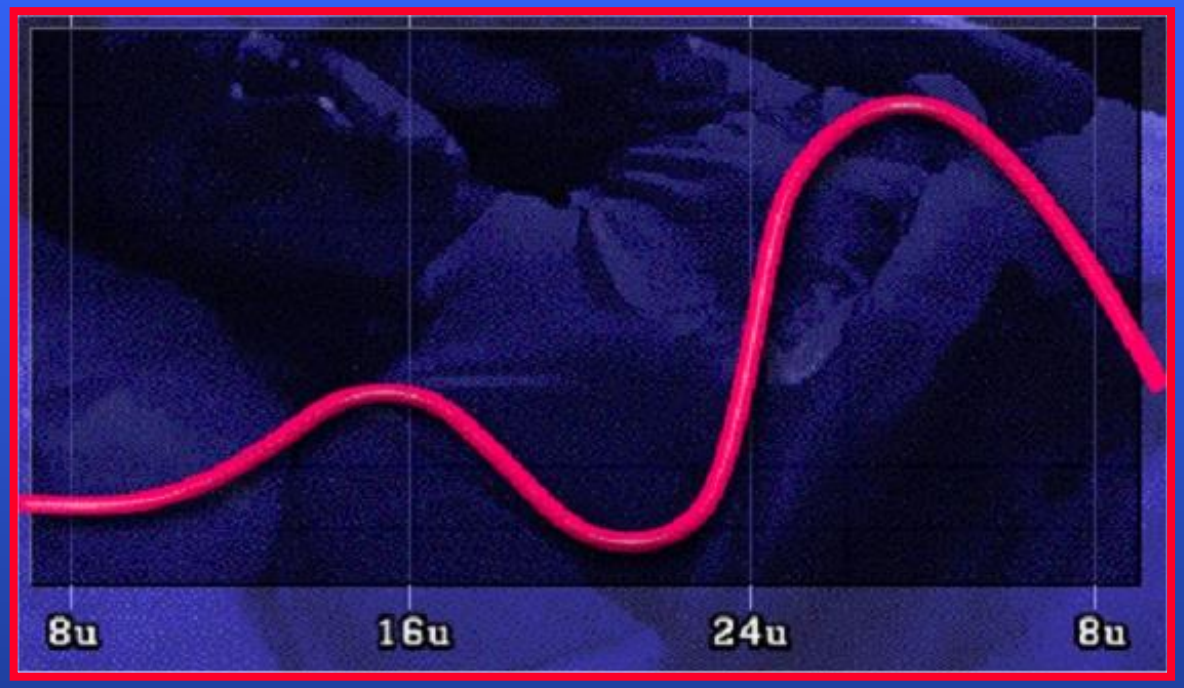
81 antwoorden



Homeostatische slaapdrive



Circadiane slaapdrive: <u>slaperigheid</u>



Indeling slaapstoornissen

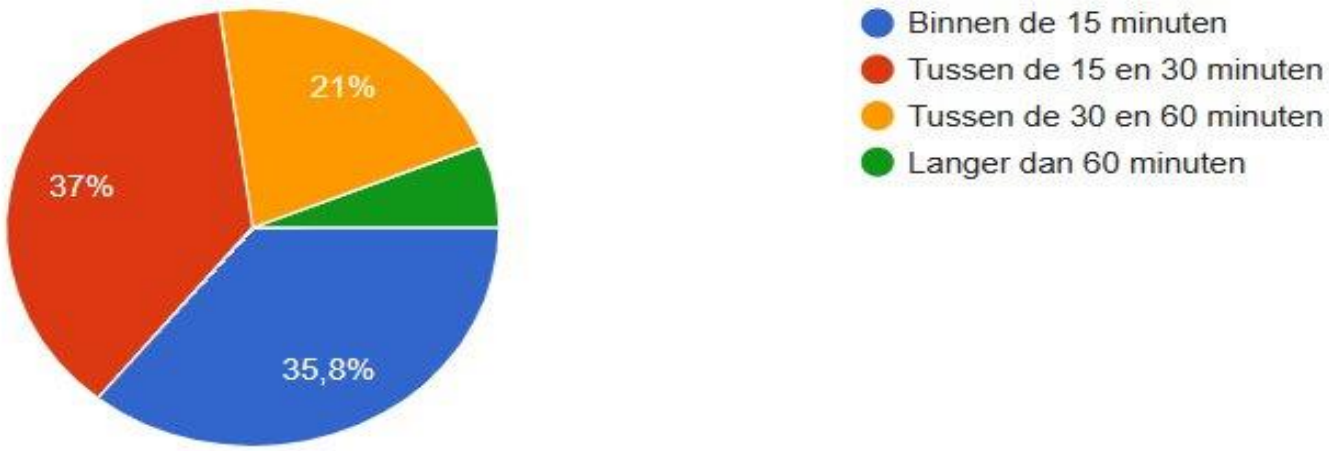
- Inslaapstoornissen
- Doorslaapstoornissen
- Vroegtijdig wakker worden

- Insomnie
- Hypersomnie
- Parasomnie

Enquête: gemiddelde inslaapduur

2. Hoeveel minuten duurde het de voorbije maand gewoonlijk elke nacht vooraleer u in slaap viel?

81 antwoorden



Slaapstoornis

- **Inslaapstoornissen**
- **Doorslaapstoornissen**
- **Vroegtijdig wakker worden**

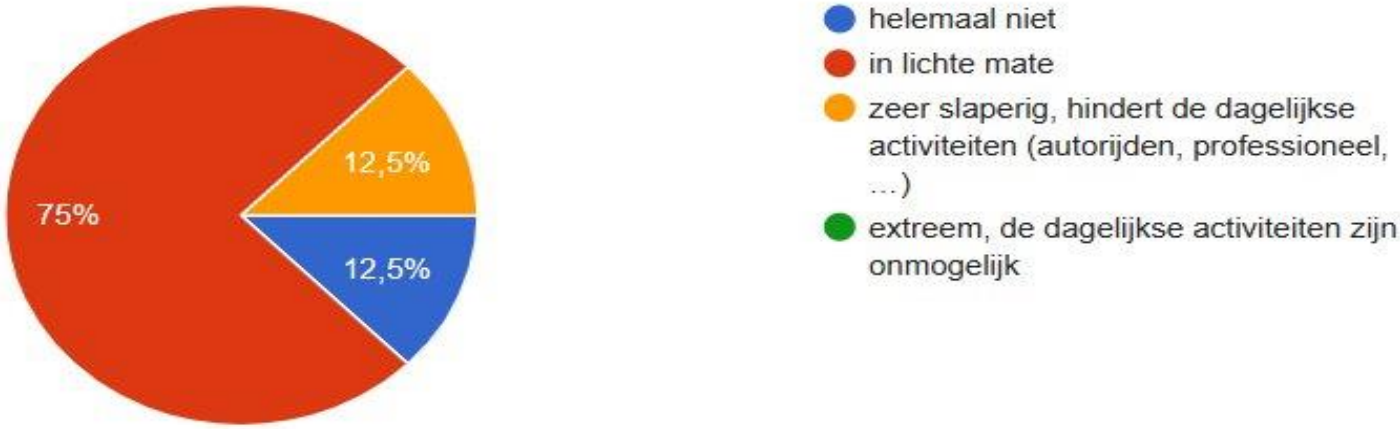
- **Insomnie**
- **Hypersomnie**
- **Parasomnie**

+

- Minstens 1 van de volgende vormen van <u>verstoring overdag</u> (ontreddering) gerelateerd aan de nachtelijke problemen:
  - **A** Vermoeidheid of malaise;
  - **B** Gestoorde aandacht, concentratie, of geheugen; sociaal,
  - professioneel of op school slecht functioneren; stemmingsstoornissen; slaperigheid overdag;
  - verminderde energie en motivatie.

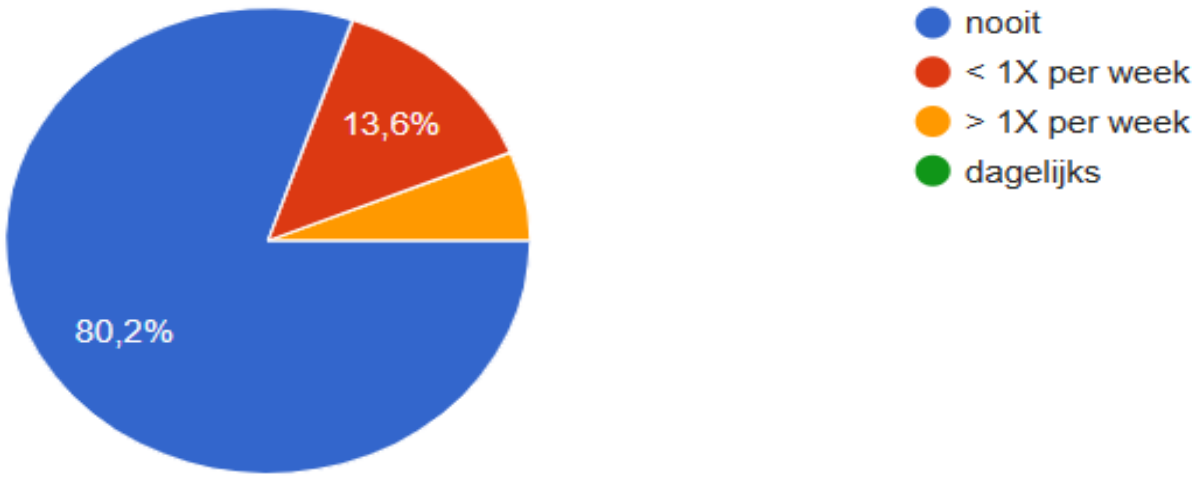
10. Bent u slaperig overdag?

80 antwoorden



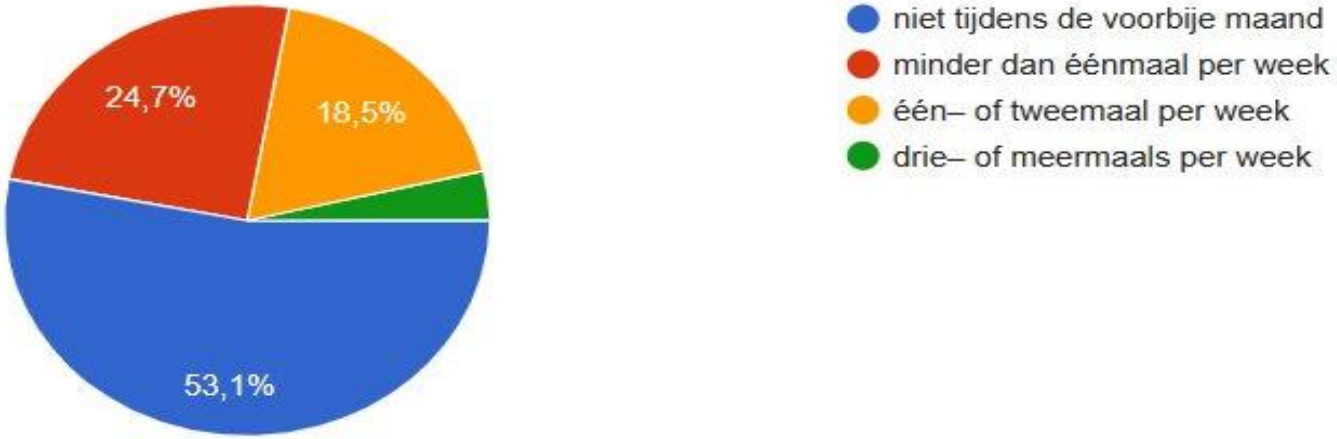
11. Valt u soms ongewenst in slaap overdag?

81 antwoorden



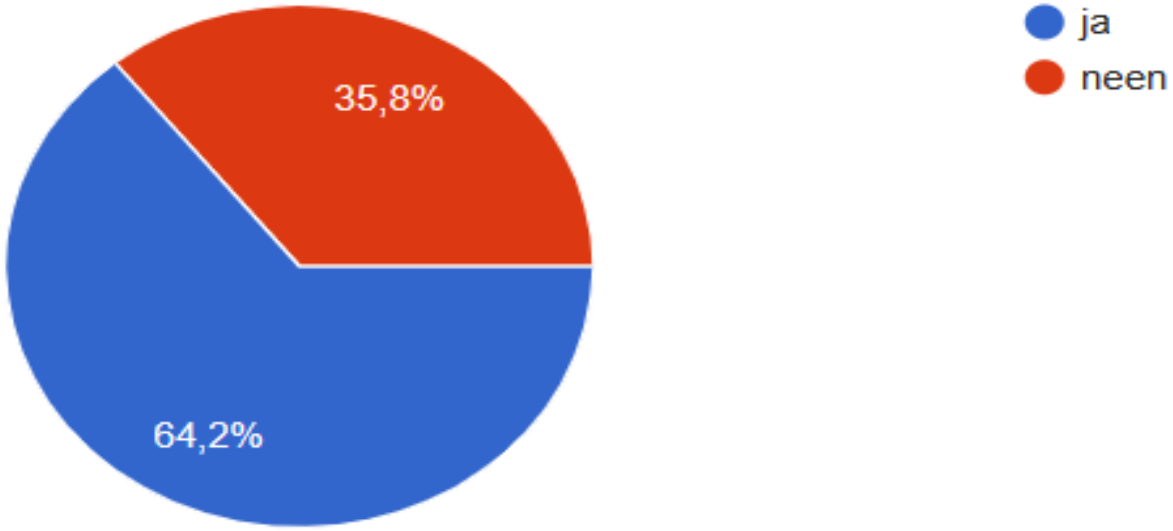
8. Hoe vaak had u het de voorbije maand moeilijk om wakker te blijven tijdens het autorijden, het eten of deelname aan een sociale activiteit?

81 antwoorden



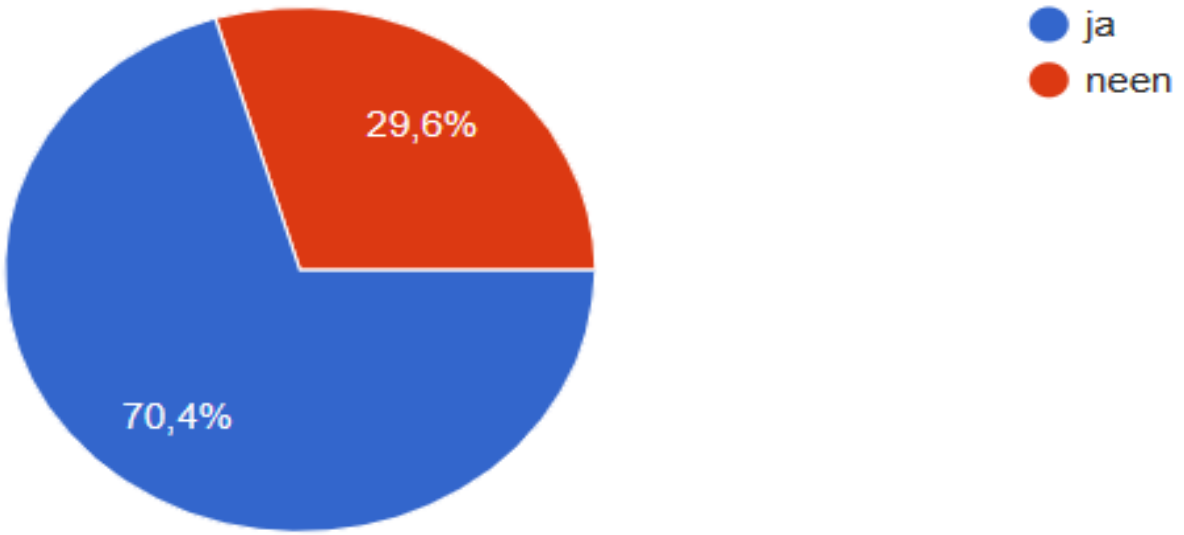
14. Hebt u last van vergeetachtigheid?

81 antwoorden



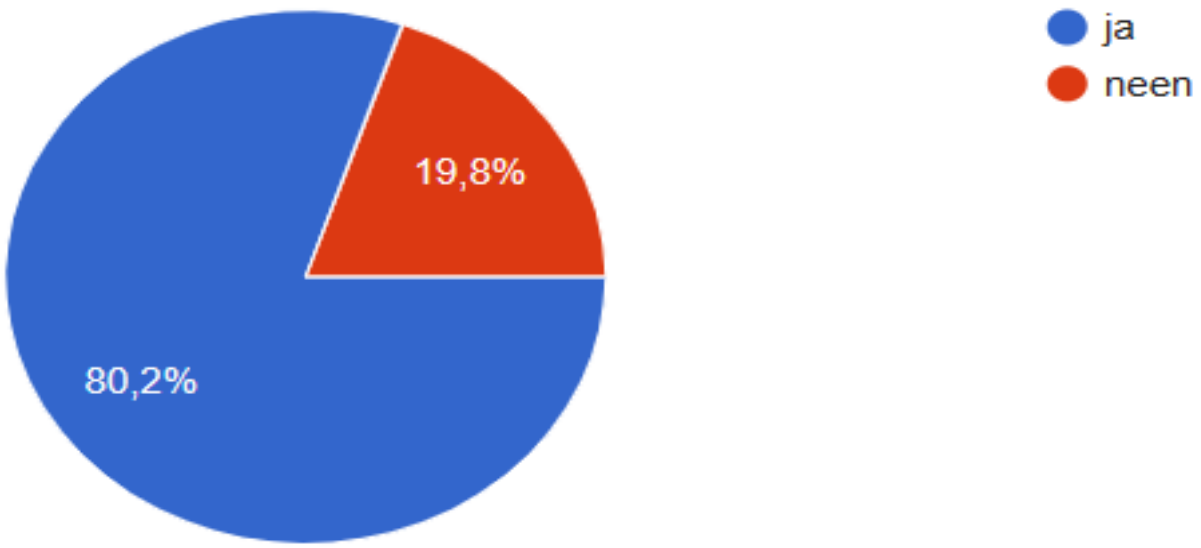
15. Hebt u last van concentratieproblemen?

81 antwoorden



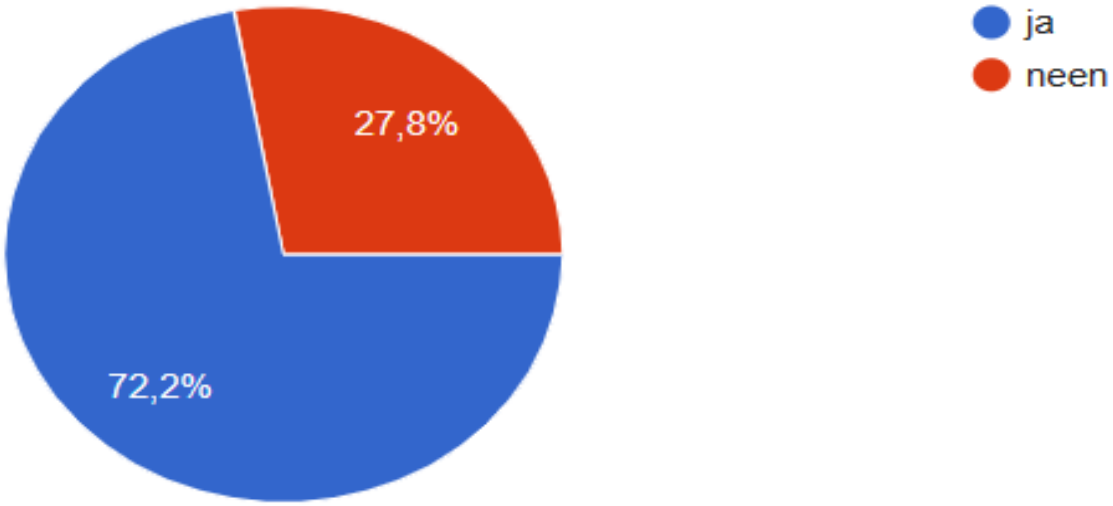
16. Hebt u last van vermoeidheid 's morgens bij het ontwaken?

81 antwoorden



17. Hebt u last van vermoeidheid overdag zonder voorafgaande inspanningen ?

79 antwoorden



« Slaapstoornis »
Chronisch slaaptekort

- Minstens 3 slechte nachten per week
- Langer dan 3 maanden aanwezig

Inslaapproblemen: frequentie per week

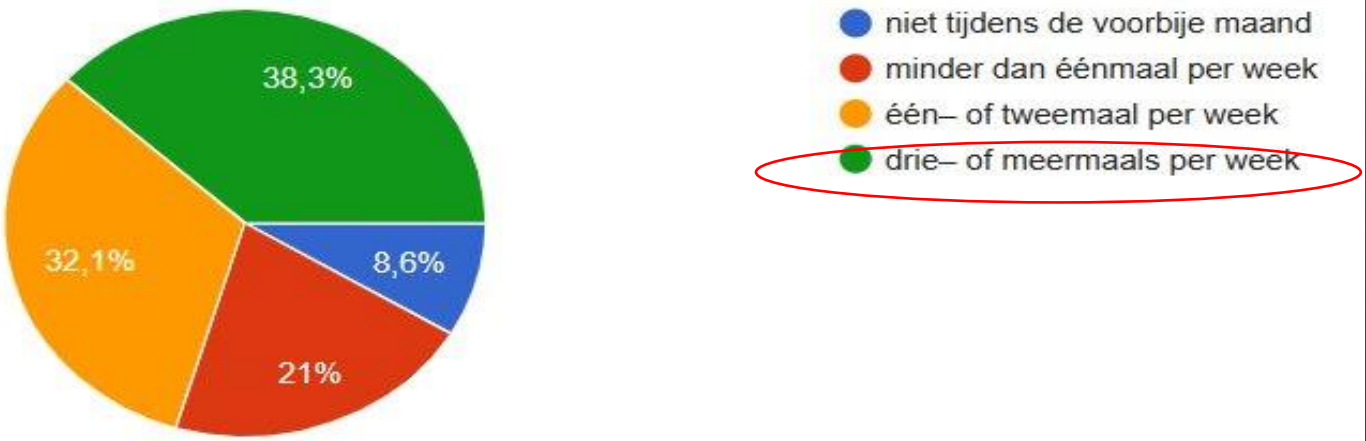
5. Hoe vaak had u tijdens de voorbije maand moeilijkheden met slapen, omdat u niet in slaap viel binnen 30 minuten?

81 antwoorden

Doorslaapproblemen: frequentie per week

6. Hoe vaak had u tijdens de voorbije maand moeilijkheden met slapen, omdat u midden in de nacht of in de vroege morgen wakker werd?

81 antwoorden



« Gezondheidsenquête 2004 »

Voorkomen van slaapstoornissen in België

- Mentale gezondheid:

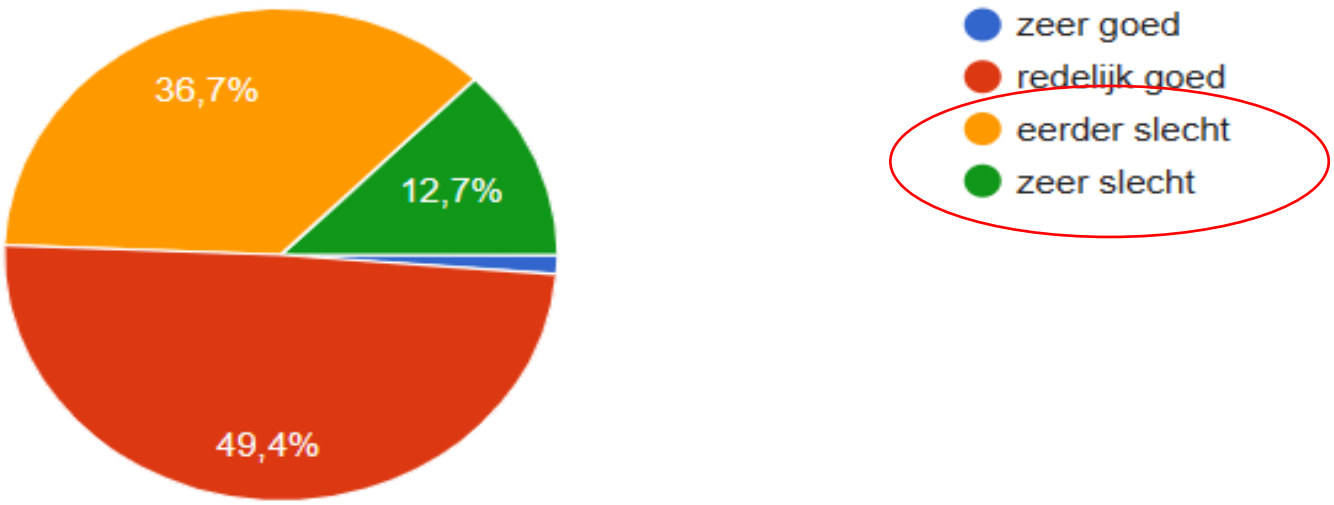
  De resultaten van de gezondheidsenquete geven aan dat in de bevolking van 15 jaar en ouder:

  - Één persoon op 4 (24%) te maken heeft met psychisch onwelbevinden
  - 8% te maken heeft met depressieve gevoelens
  - 8% klaagt over somatische klachten
  - 6% angstgevoelens
  - 20% (1 persoon op 5) slaapproblemen heeft
  - Slaapproblemen treden op bij 24% der ouderen

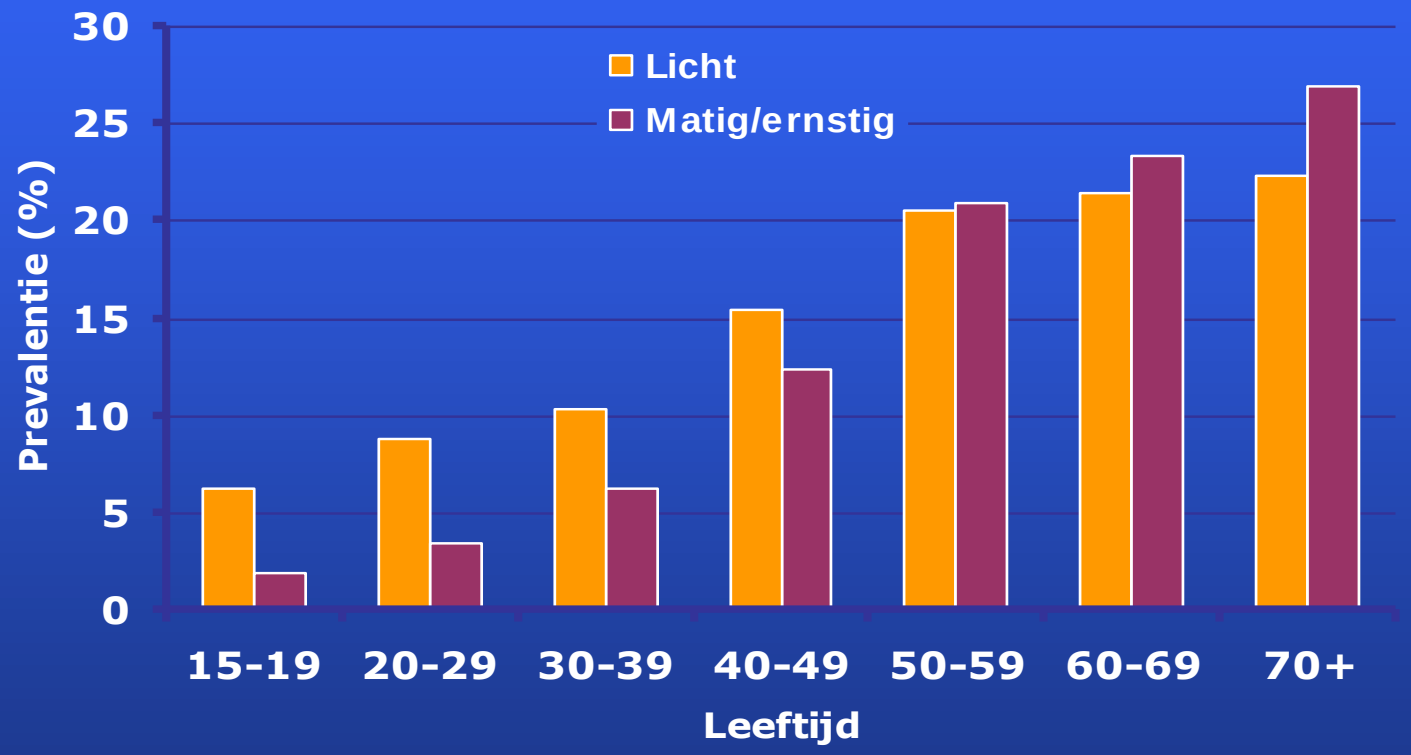
Enquête: globale slaapkwaliteit

9. Hoe zou u uw globale slaapkwaliteit tijdens de voorbije maand beoordelen?

79 antwoorden

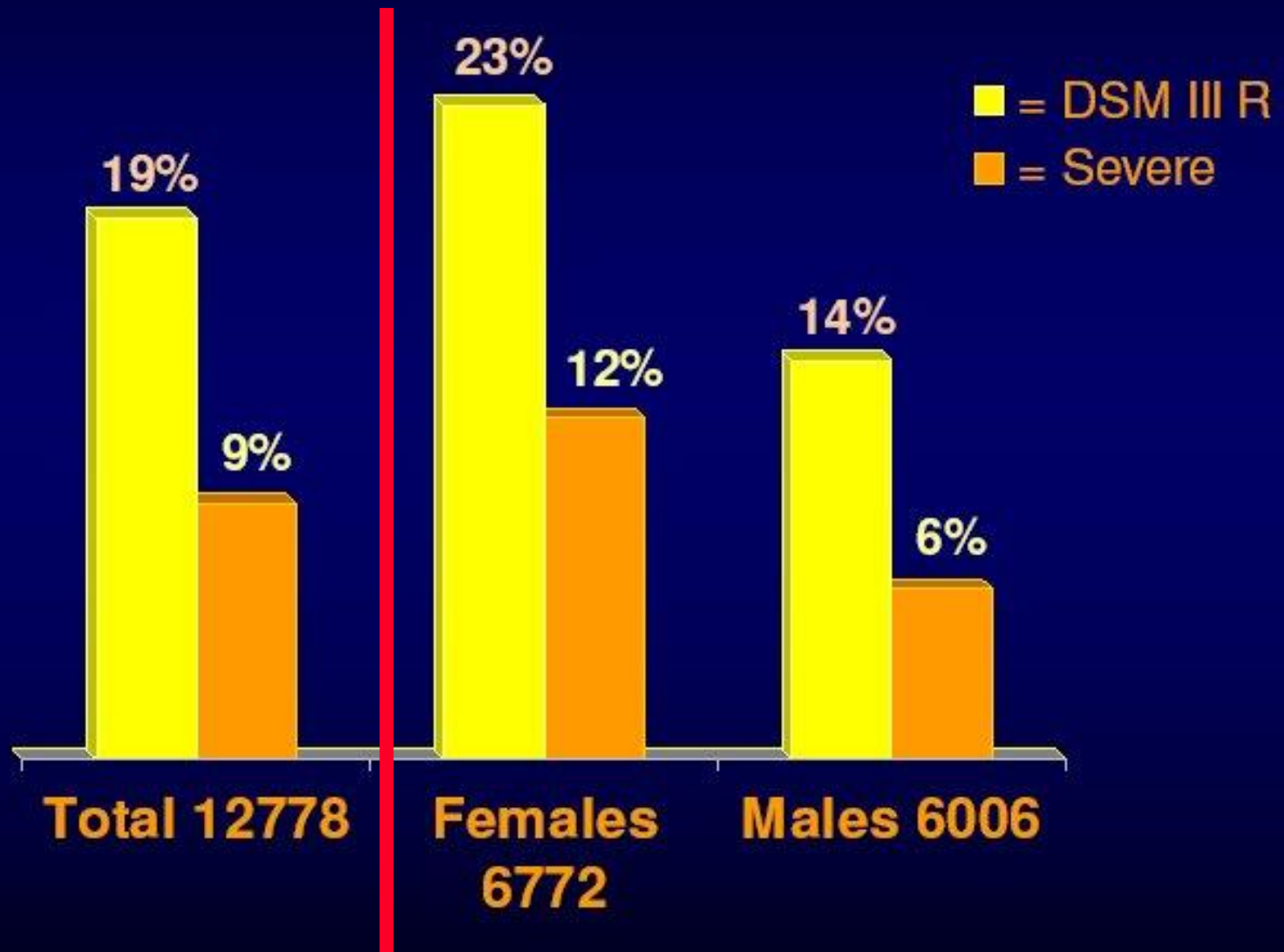


De prevalentie van insomnie stijgt met de leeftijd



Ongeveer <u>50% van de bejaarden</u> rapporteert insomnie en globale ontevredenheid over de slaapkwaliteit

Prevalence of Insomnia by Gender



Respond at **pollev.com/johanverbrae143**

Text **JOHANVERBRAE143** to **22333** once to join, then **A, B, or C**

Uw geslacht ?

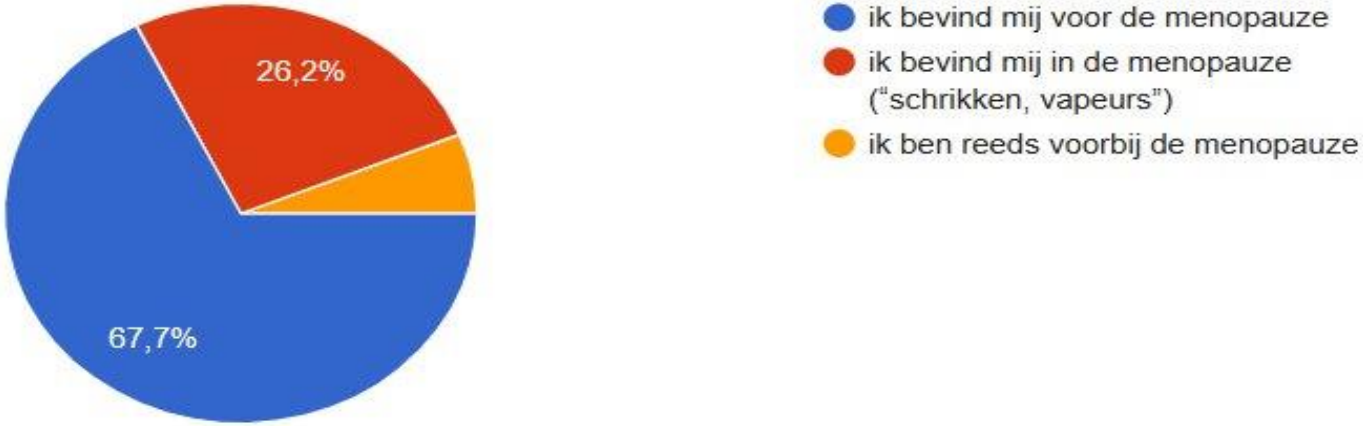
A	B	C
Mannelijk	Vrouwelijk	Neutraal

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at **pollev.com/app**

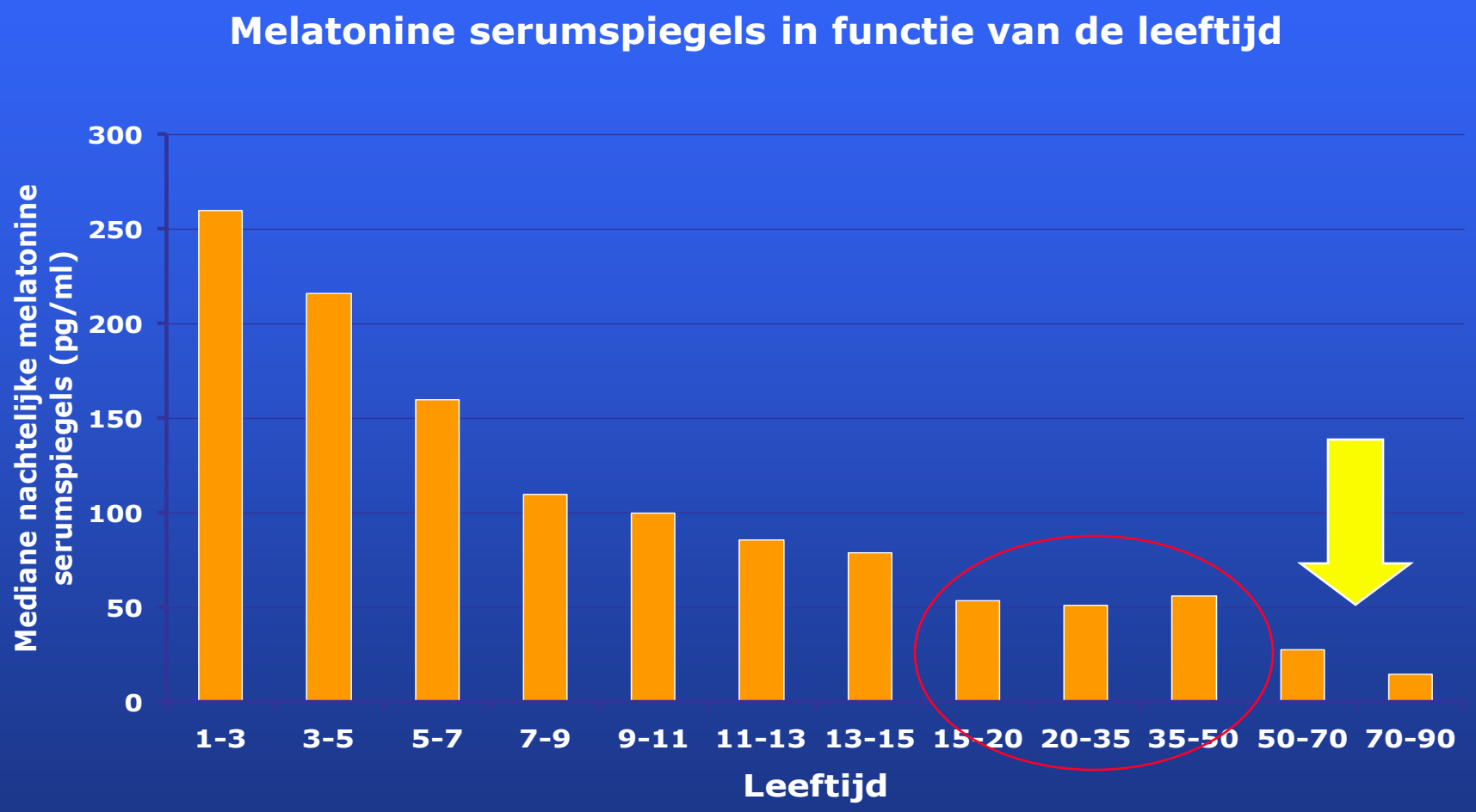
Menopauze

26. Voor de dames:

65 antwoorden



Endogeen melatonine neemt af met de leeftijd



Waldhauser et al J Clin Endocr Metab 1988;66: 648

« Gezondheidsenquête 2004 »

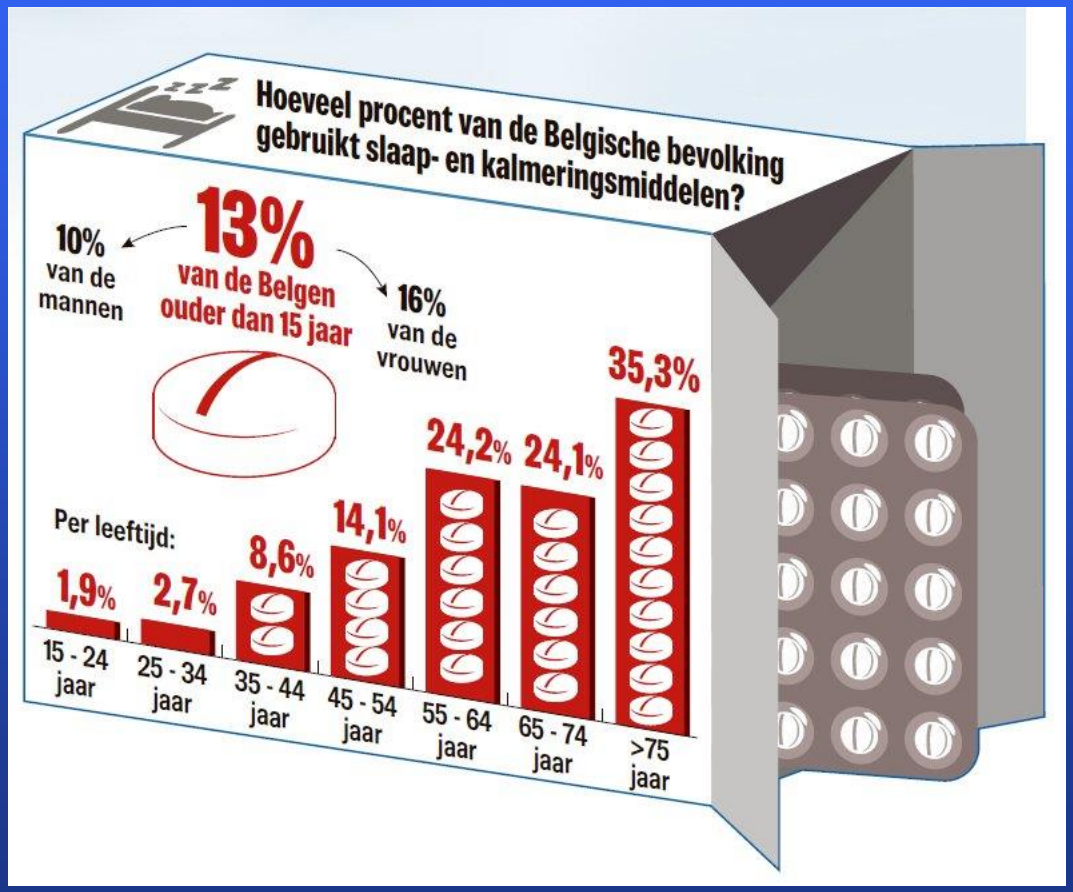
Gebruik slaapmiddelen in België

In de groep van 15 jaar en ouder zegt 15% in de afgelopen 2 weken psychotrope middelen te hebben ingenomen, meer bepaald nam …

- 9% slaapmiddelen
- 7% kalmeermiddelen
- 6% antidepressiva

Sommigen nemen combinaties van deze middelen.

« Gezondheidsenquête»
Gebruik slaapmiddelen <u>in de voorbije 2 weken</u>
bij volwassenen (>15 j)



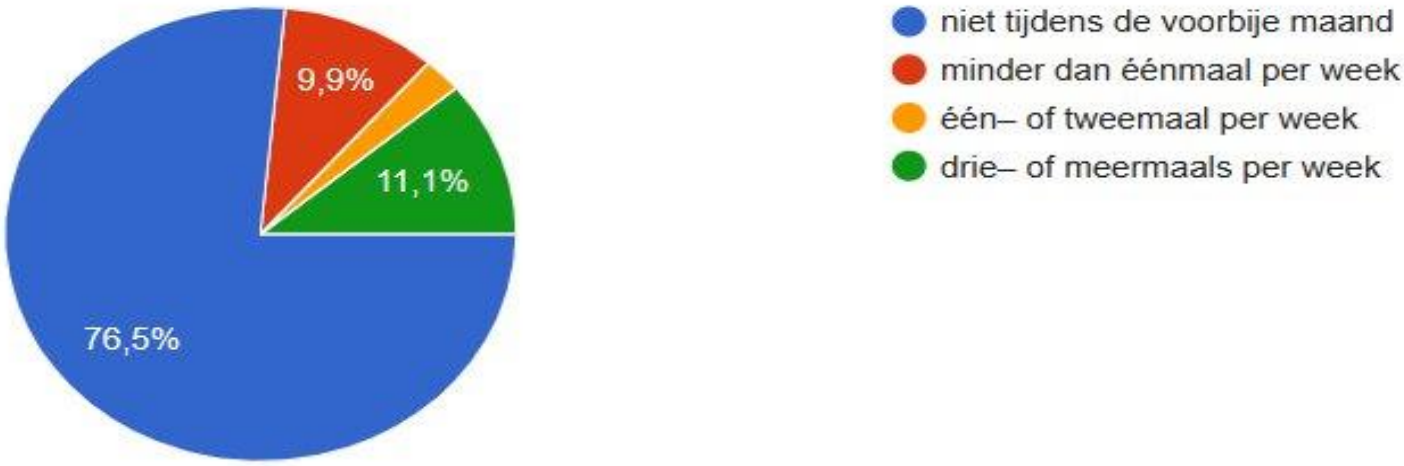
« Gezondheidsenquête»
Gebruik slaapmiddelen in de voorbije 24u
bij volwassenen (>15 j)

	2004	2008
België	2.9 %	3.3%
Vlaanderen	2.5%	2.9%
Brussel	2.8%	2.7%
Wallonië	3.6%	4.0%

Enquête: slaapmiddelengebruik

7. Hoe vaak nam u gedurende de voorbije maand geneesmiddelen in (al dan niet voorgeschreven) als hulp bij het slapen?

81 antwoorden



Indeling slaapstoornissen

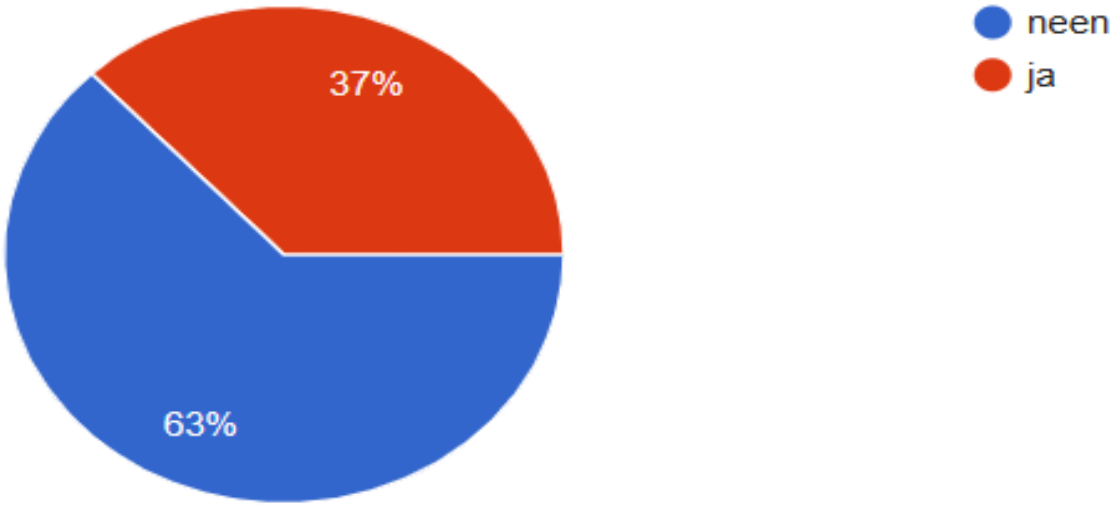
- **Inslaapstoornissen**
- **Doorslaapstoornissen**
- **Vroegtijdig wakker worden**

Altijd zoeken naar oorzaak

- **<u>Insomnie</u>**
- **Hypersomnie**
- **Parasomnie**

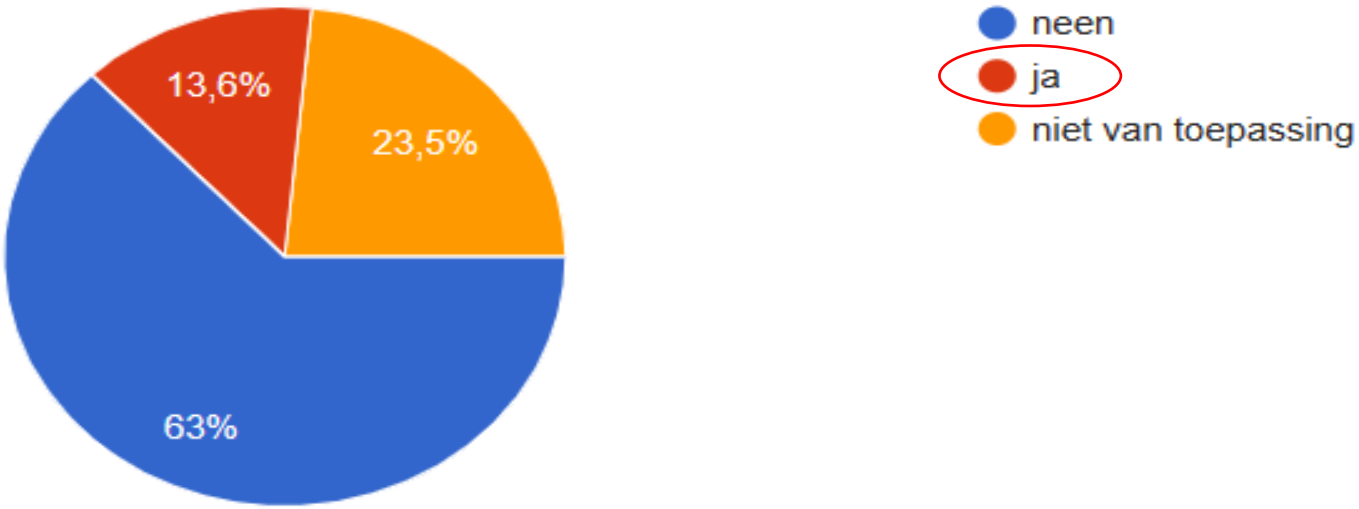
18. Hebt u soms onaangename tintelingen in de benen, die u aanzetten tot het bewegen der benen?

81 antwoorden



19. Vermeldt uw bedpartner soms dat u tijdens de slaap ongecontroleerde beenbewegingen hebt? (o.a. schoppen met de benen):

81 antwoorden



Respond at **pollev.com/johanverbrae143**

Text **JOHANVERBRAE143** to **22333** once to join, then **A or B**

Werden door uw partner of omgeving ademstops opgemerkt ?

A	B
Ja	Neen

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at **pollev.com/app**

Oorzaken van in- en doorslaapproblemen

- WEL FYSIEKE OF MENTALE OORZAAK (“SECUNDAIR”)
  - Psychiatrische oorzaken
  - Medische oorzaken
    - » Rusteloze benen en PLMD
    - » Slaapapneu
    - » Lichamelijke factoren

- GEEN FYSIEKE OF MENTALE OORZAAK (“PRIMAIR”):
  - Voorbijgaande en situatiegebonden slapeloosheid
  - Geconditioneerde of “psychofysiologische” slapeloosheid
  - Inadequate slaaphygiëne
  - Samenhangend met gebruik van middelen
  - Samenhangend met omgevingsfactoren (“drugs”, lifestyle, shift work)
  - Idiopathische insomnie
  - Pseudoïnsomnie

Insomnie

- 40 % der slapelozen hebben een aantoonbare psychiatrische ziekte

- Langdurige insomnia is een vroegtijdig alarmteken voor een psychiatrische ziekte
  - » zo insomnie > 1 j : hoog risico voor het ontwikkelen van een majeure depressie

Insomnie:

Onderhoudende factoren / compensatie-mechanismen

- Te lang in bed (~ uitslapen)
- Onregelmatige slaapwaaktijden
- Dutjes
- Koffie, alcohol, drugs
- Angst voor de gevolgen op het functioneren

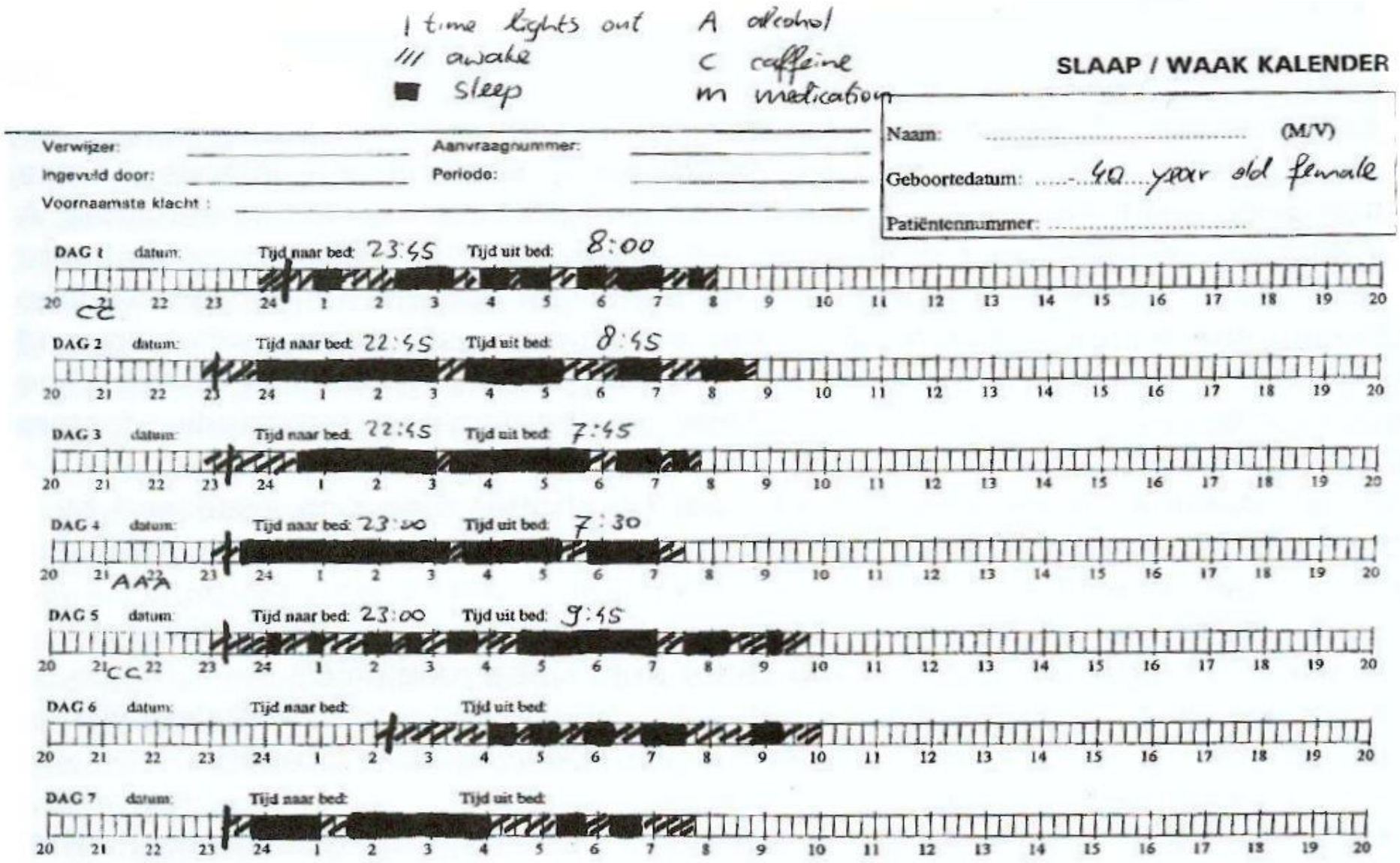


Figure 2: Example of a sleep log

Respond at **pollev.com/johanverbrae143**

Text **JOHANVERBRAE143** to **22333** once to join, then **A, B, or C**

Wat doet u als u niet in slaap geraakt ?

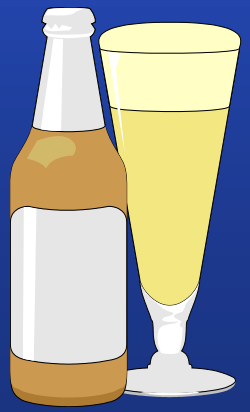
A	B	C
Ik blijf liggen	Ik zet de televisie aan in de slaapkamer	Ik ga uit bed, en verlaat de slaapkamer, na maximum 20 min

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at **pollev.com/app**

Insomnie: onderhoudende factoren

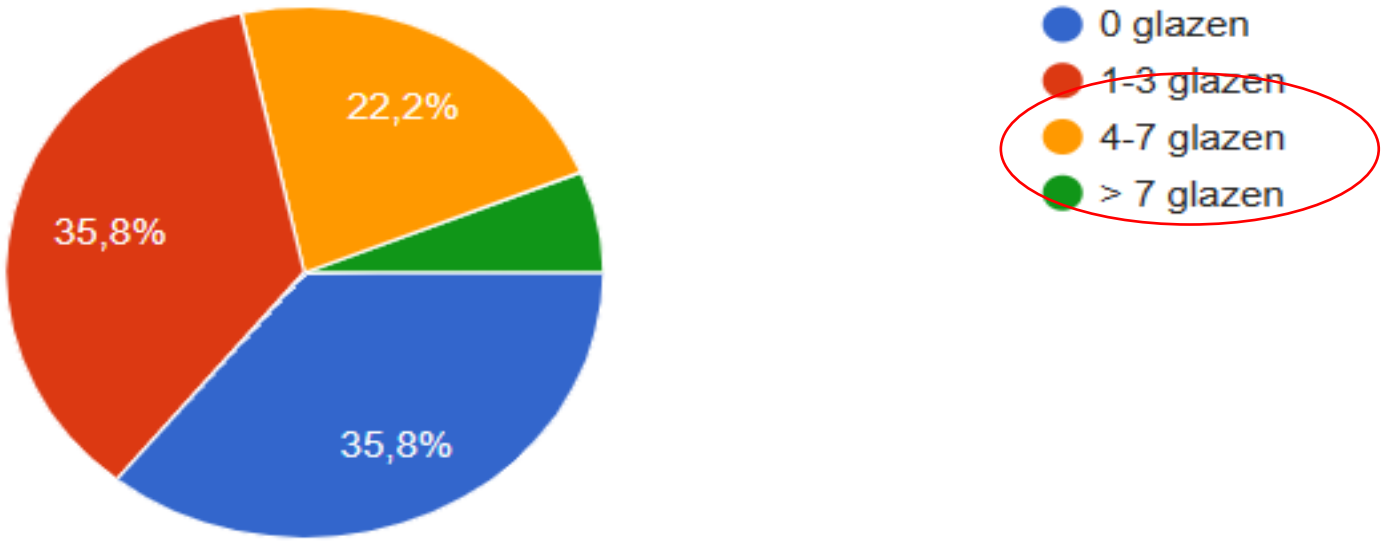
Behandeling van slapeloosheid
Voorlichting: “slaap hygiëne”

- Regelmatige slaap / waak tijden
- Vermijd *koffie* 4 tot 6 h voor het slapengaan
- Vermijd *nicotine*, zeker voor het slapengaan
- Vermijd *alcohol* voor het slapengaan
- Regelmatig *inspanning*; vermijd zware inspanningen 3 tot 4 h voor het slapen
- Geen *zware maaltijden* voor bedtijd



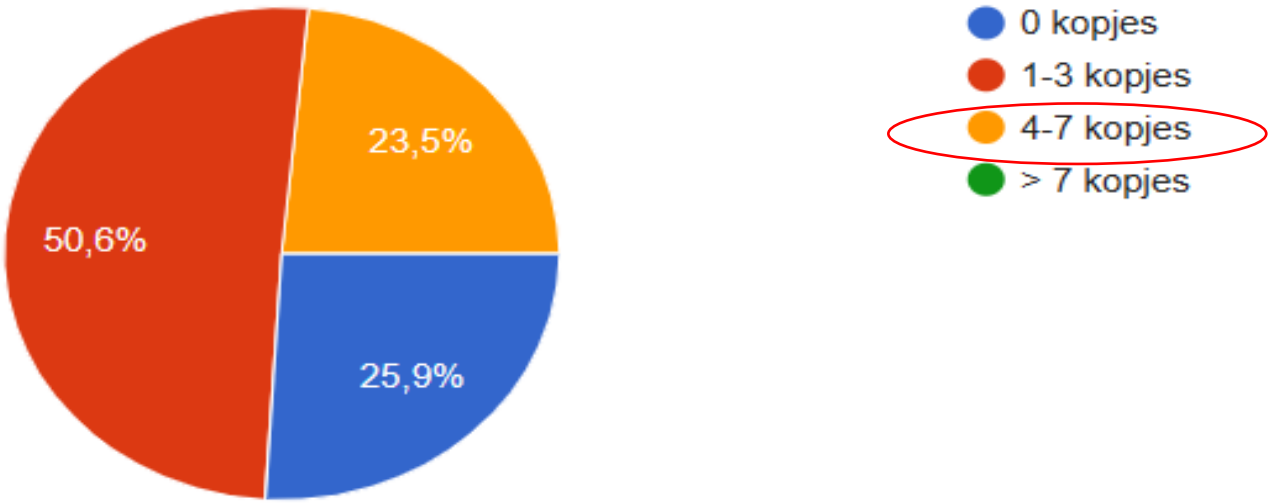
20. Alcoholgebruik (bier/wijn/sterke drank): Aantal glazen per 7 dagen?

81 antwoorden



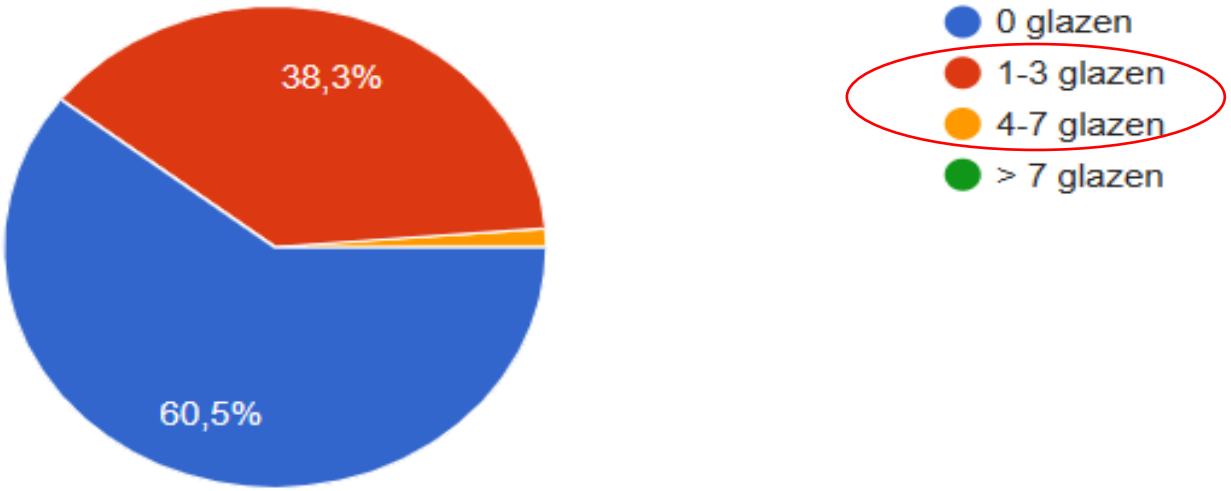
21. Koffiegebruik (met cafeïne): Aantal kopjes per dag?

81 antwoorden



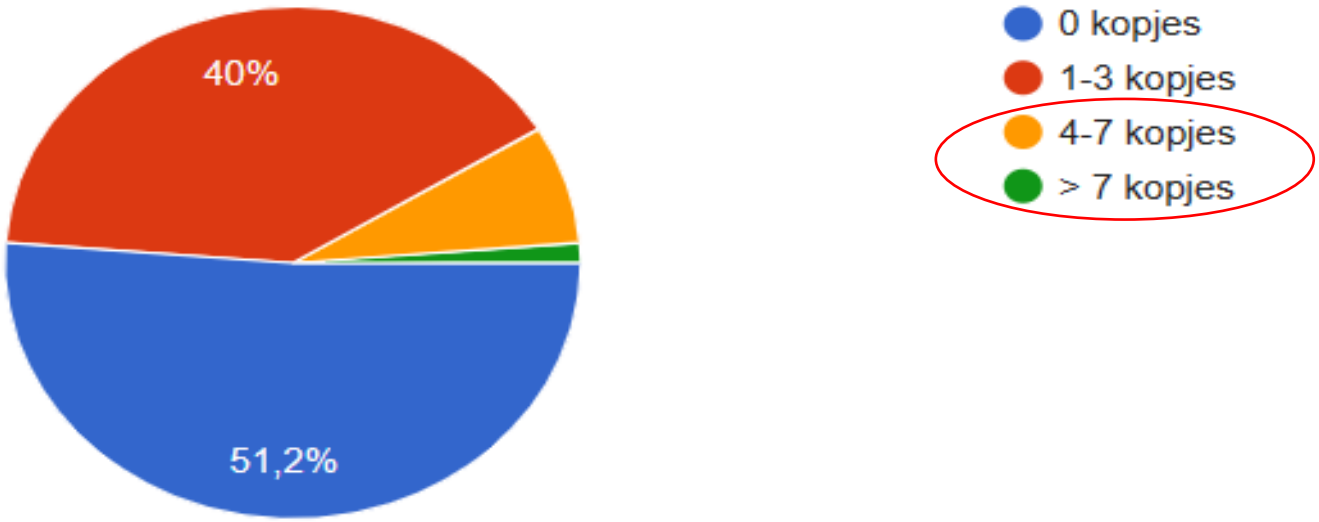
22. Colagebruik (incl. cola light en cola zero met cafeïne): aantal glazen per dag?

81 antwoorden



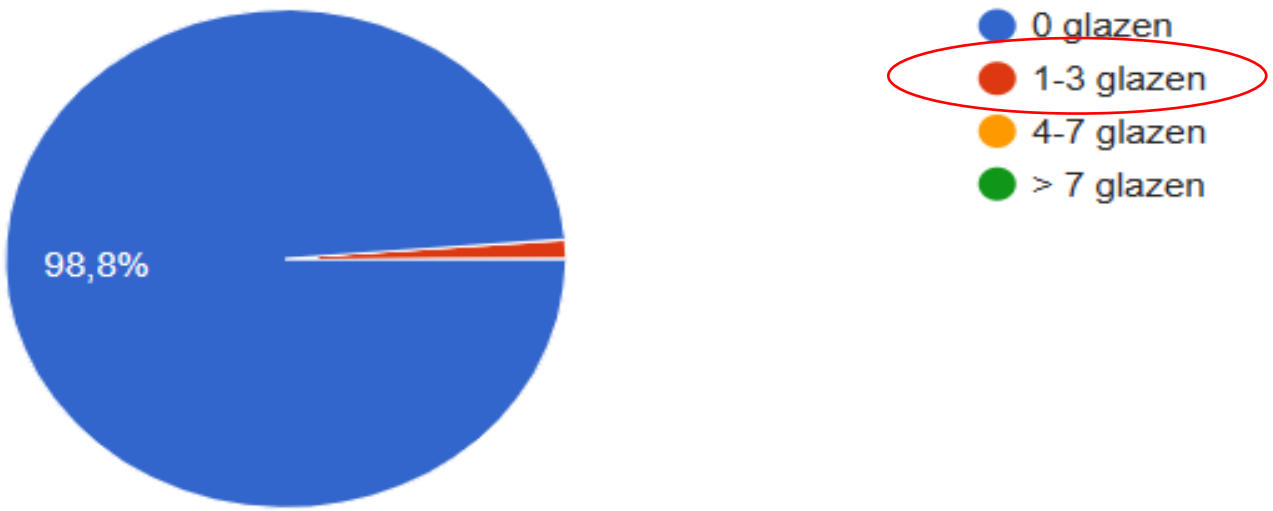
23. Theegebruik: aantal kopjes per dag?

80 antwoorden



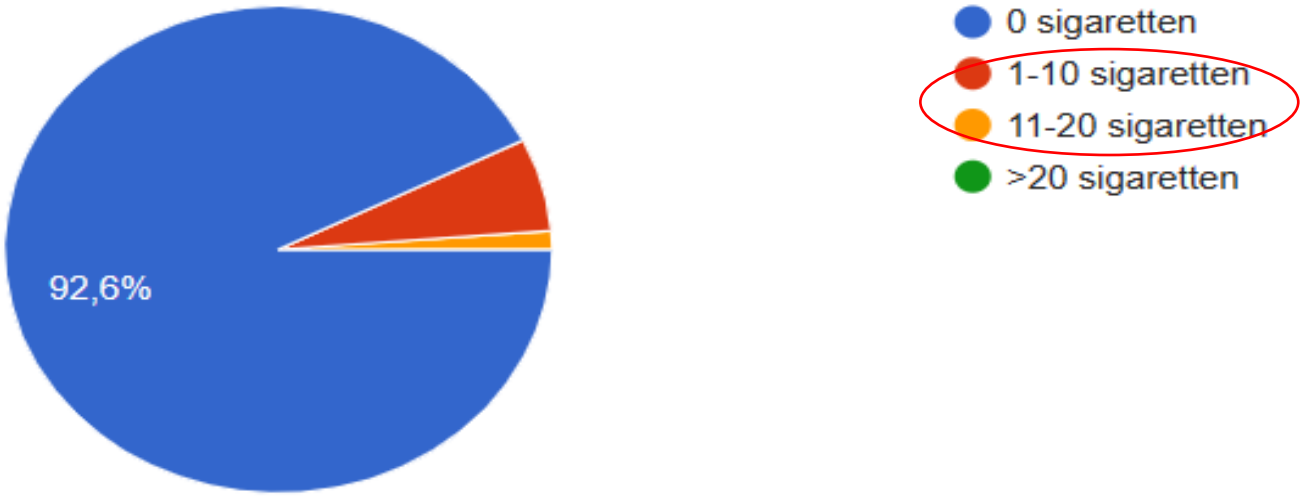
24. Energiedrankjes: aantal glazen per dag?

81 antwoorden



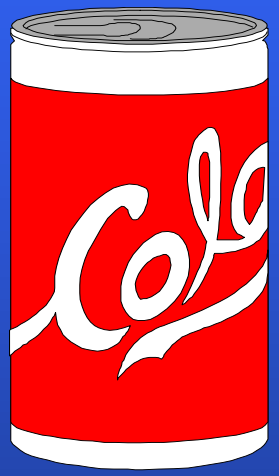
25. Roken: aantal sigaretten per dag?

81 antwoorden



Caffeïnehoudende dranken

Product	Hoeveelheid cafeïne (mg)	Hoeveelheid (ml of g)
Koffie	40 – 150 mg *	100 ml
Decafeïne-koffie	2,5mg	100 ml
Thee	15 – 25 mg **	100 ml
Cola	10 mg	100 ml
Cola light/zero	15 mg	100 ml
Icetea	9 mg	100 ml
Energiedrank	80 mg	250 ml
Energieshot	80 mg	60 ml
Chocolademelk	2 mg	100 ml
Pure chocolade	14 mg	30 g
Melkchocolade	6 mg	30 g



*afhankelijk van de oorsprong van de koffiebonen, alsook de bereidingswijze
** zwarte thee bevat ongeveer tweemaal zoveel cafeïne in vergelijking met groene thee (ook afhankelijk van bereidingswijze)

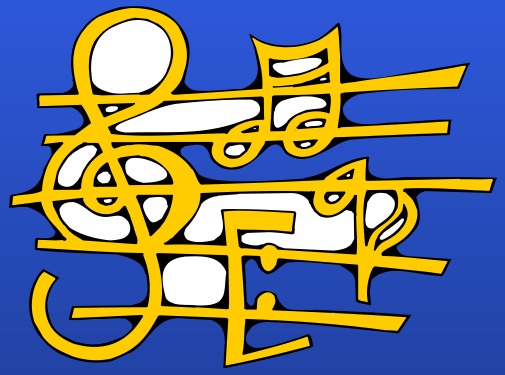
Caffeïnehoudende dranken

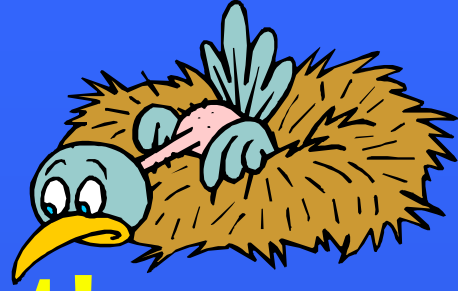
LIFE STYLE

Is uw gewicht de laatste 5 jaren toegenomen ?	○ ja ● neen	……kg / ……jaar
Alcoholgebruik (bier/wijn/sterke drank):	● ja ○ neen	Aantal glazen per 7 dagen ? …±…2……
Gebruikt u iets alcoholisch voor het slapengaan?	○ ja ● neen	
Koffiegebruik (met caffeïne)	● ja ○ neen	Aantal kopjes per dag ? …±…4 Cetten
Colagebruik (incl. cola light)	○ ja ● neen	Aantal glazen per dag ? ……
Theegebruik	○ ja ● neen	Aantal kopjes per dag ? ……
Ice tea	○ ja ● neen	Aantal glazen per dag ? ……
Energiedranken	○ ja ● neen	Aantal glazen per dag ? ……
Tabaksgebruik	○ ja	Hoeveel rookt u heden per dag ? ±20 p.d. Hoeveel jaar reeds ? ±50……jaar
	○ neen	

Job stress ↔ slaap

Slaapritueel, “afbouwen van de dag”

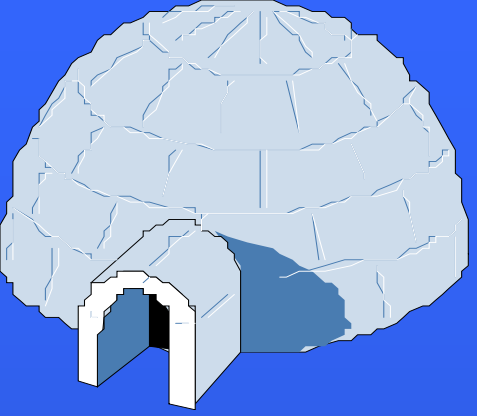




Een goed nest!

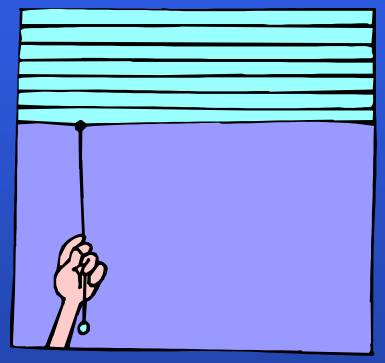
Oase van RUST

- Veilig, knus en geborgen
- Plan een periode om nog aan het gezinsleven deel te nemen (bv samen eten ‘s avonds)



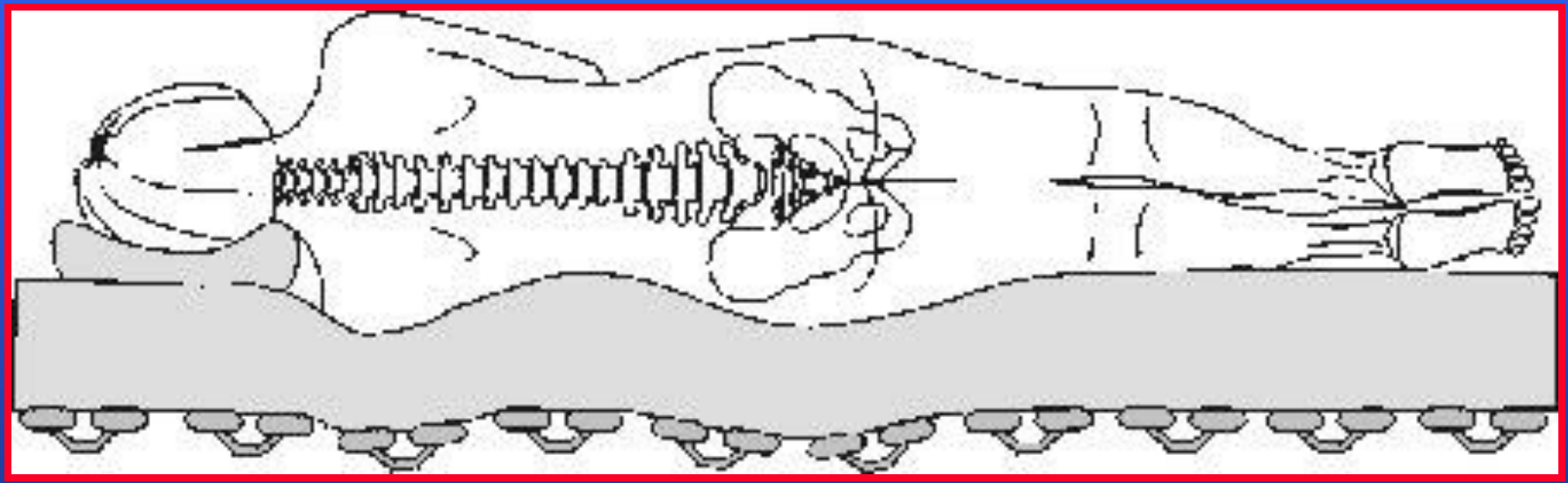
Hoe dan wel?

- Fris, donker, rustig,
- goed geventileerd.



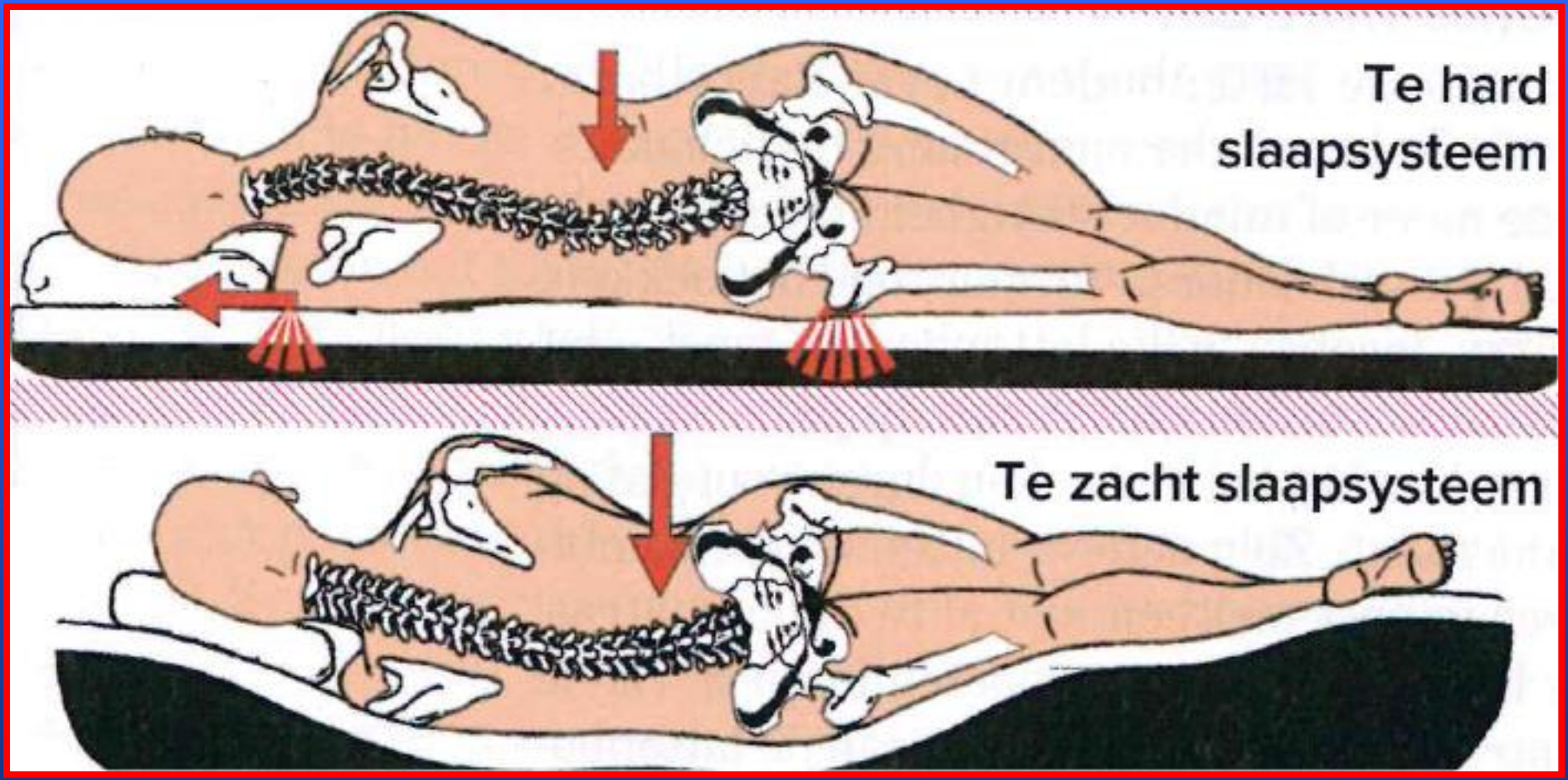
- Goede matras, comfortabel beddengoed
- Belangrijker dan slaapmiddelen !!

Keuze voor een “goede” matras

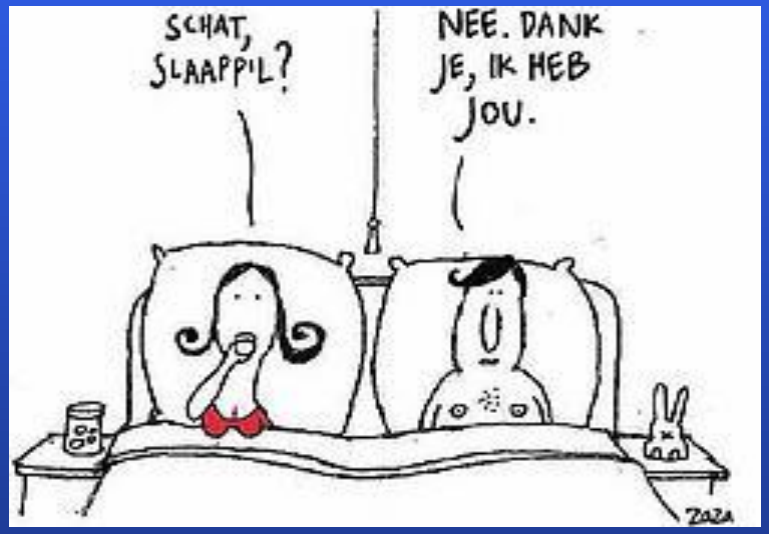


Zeer individueel: géén “gouden” raad

Keuze voor een “goede” matras



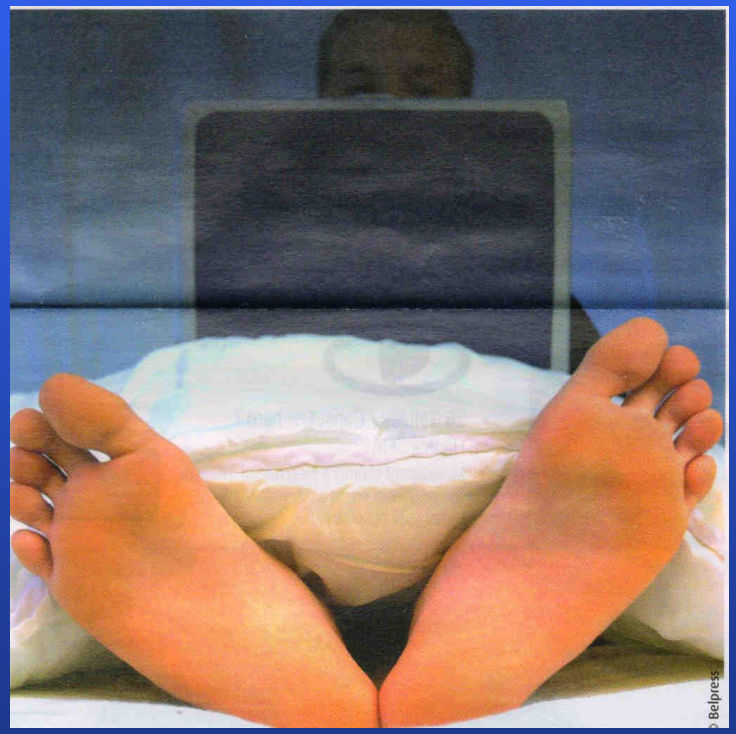
De ideale slaappil ?????



Slaapkamer: slapen en vrijen

Prikkels vermijden in slaapkamer

Bannen van multimedia in de avonduren



Respond at **pollev.com/johanverbrae143**

Text **JOHANVERBRAE143** to **22333** once to join, then **A or B**

Ik ben bezig met multimedia (labtop, smartphone, televisie, ...) tot

A	B
Binnen de 45 minuten voor het slapengaan	Meer dan 45 minuten voor het slapengaan

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at **pollev.com/app**

Speeltijd in de 20ste eeuw

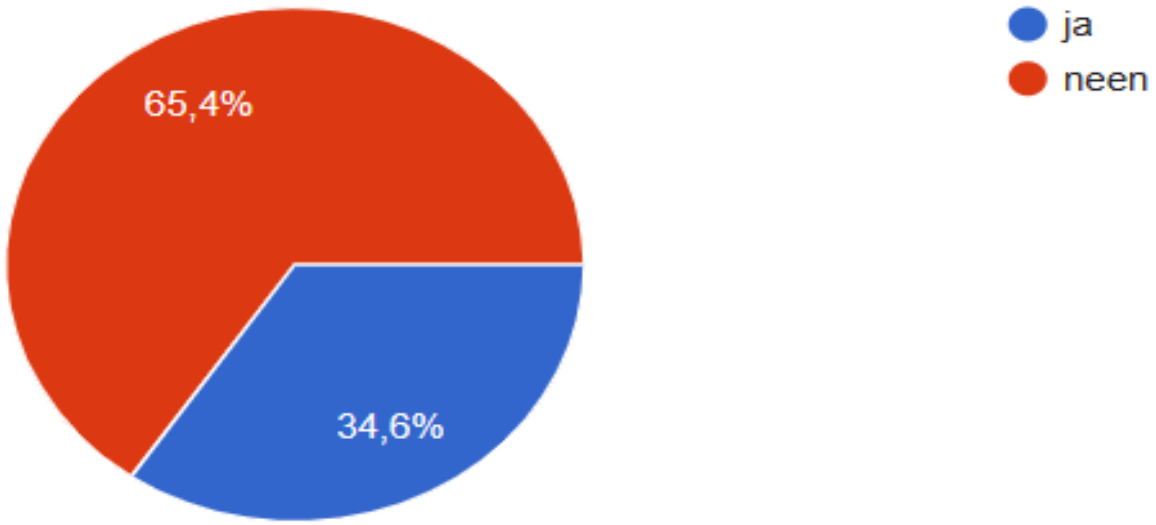
Speeltijd in de 21ste eeuw

ik verzin dit niet

Break
Time!!

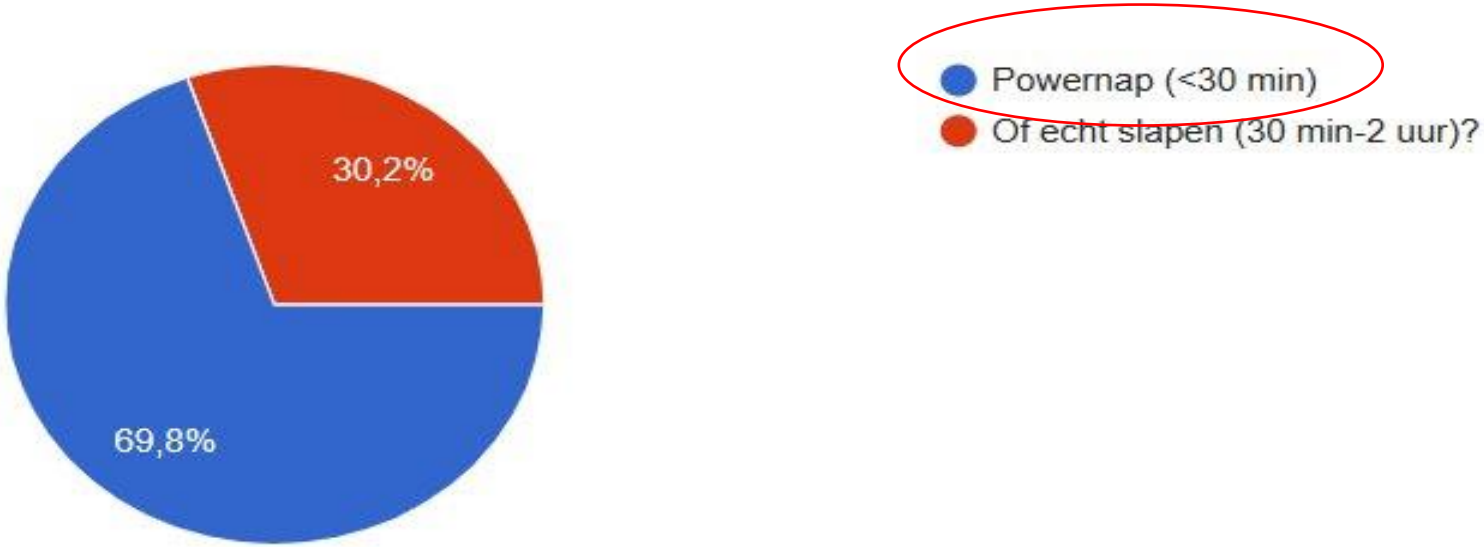
12. Doet u soms dutjes overdag ?

81 antwoorden



13. Als u een dutje doet:

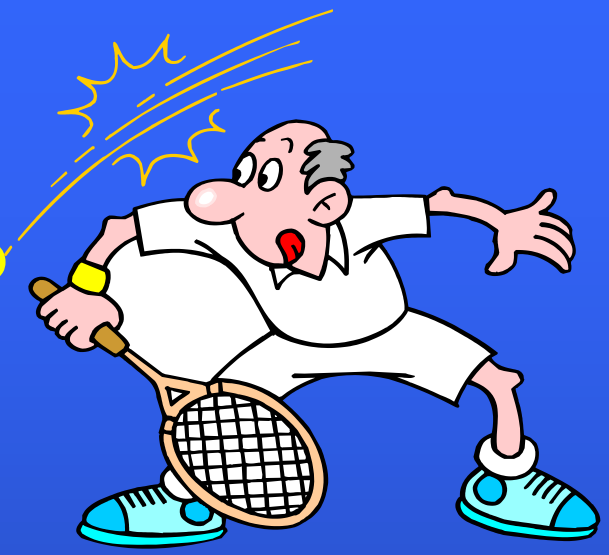
43 antwoorden



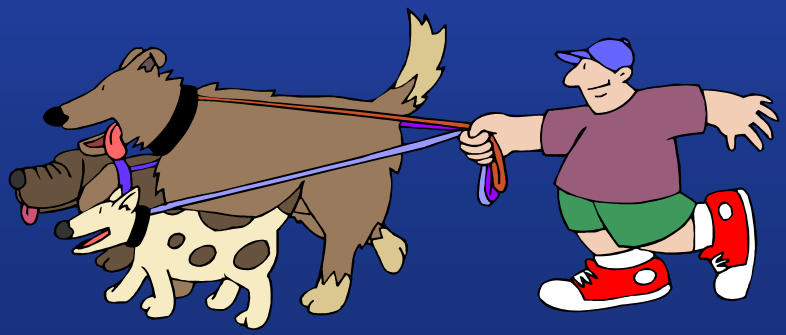
Vermijd dutjes

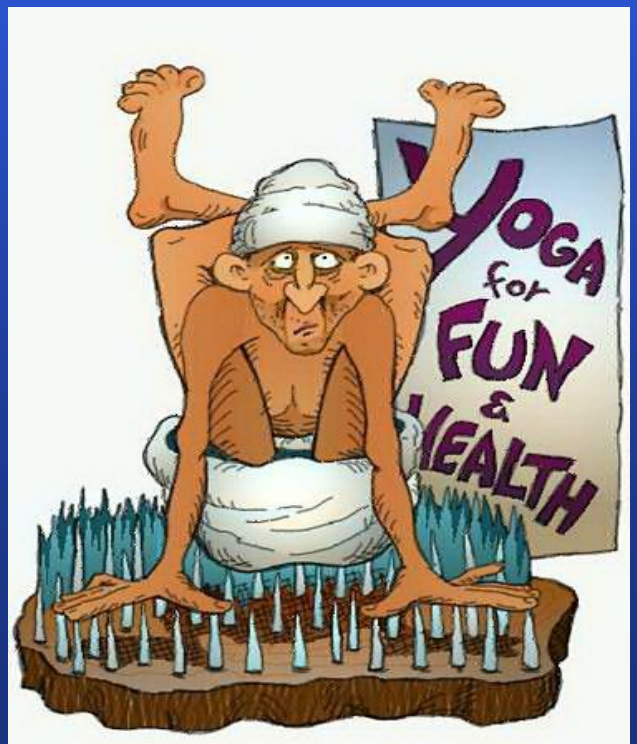
- Een dutje ‘s avonds is sterk af te raden; een kort dutje (20’) ‘s middags mag als u er zich beter bij voelt
- Beperk de slaapperiode tot het aantal uren dat nodig is

Lichaamsbeweging?



- Actieve sporten liever overdag
- Goed voor hart-bloedvaten
- Gewichtscontrole
- Stress vermindering/ontspanning
- ↑ spierkracht
- Kan familiaal





Natuurlijk licht

- Zorg voor voldoende lichtblootstelling overdag.
- *‘s Avonds*: Minimaliseer lichtblootstelling na 22h.

Gedragsmatige aanpak

Stimuluscontrole:

Aanpak van piekeren:
piekermoment inlassen ‘s avonds; dagboekje
Uit bed na max. 20 min
Foutieve gedachten bijsturen

Slaaprestrictie

Relaxatie

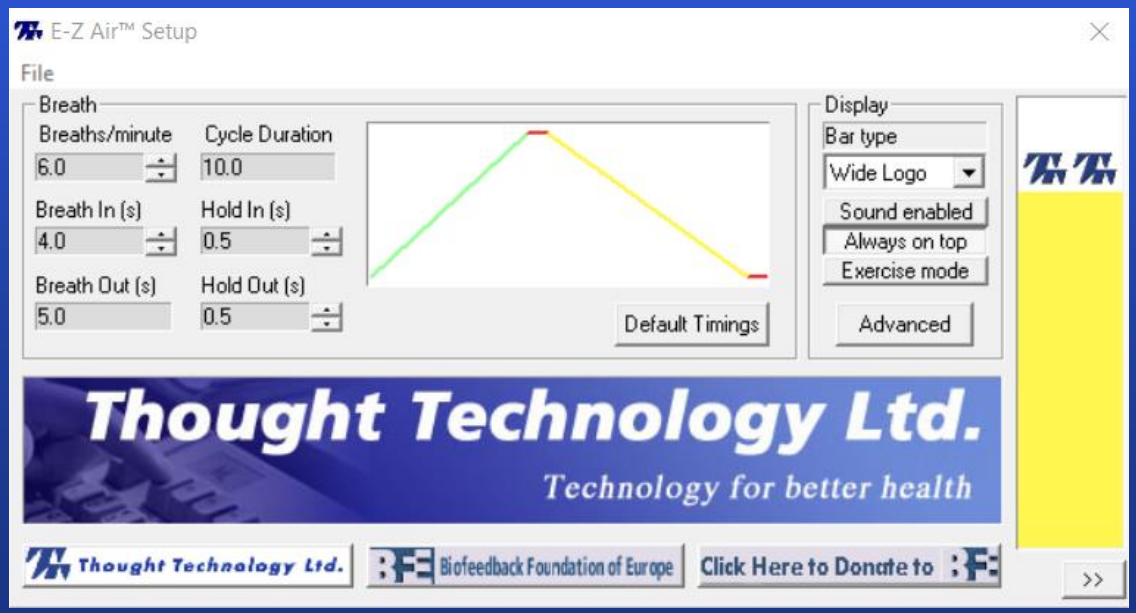
Relaxatietechnieken: Oefenmoment

Ademhalingsoefeningen

- Ademhalingsoefeningen
  - Hart coherentietraining: 4-6 techniek
  - 4-7-8 techniek
  - Box breathing: 4-4-4-4 techniek

Hartcoherentie (4-6 techniek)

- 4s inademen, 6s uitademen
- Inademen door neus, uitademen door mond
- Eventueel ondersteuning met ademhalingsbegeleider



EZ-Air.exe

4-7-8 techniek

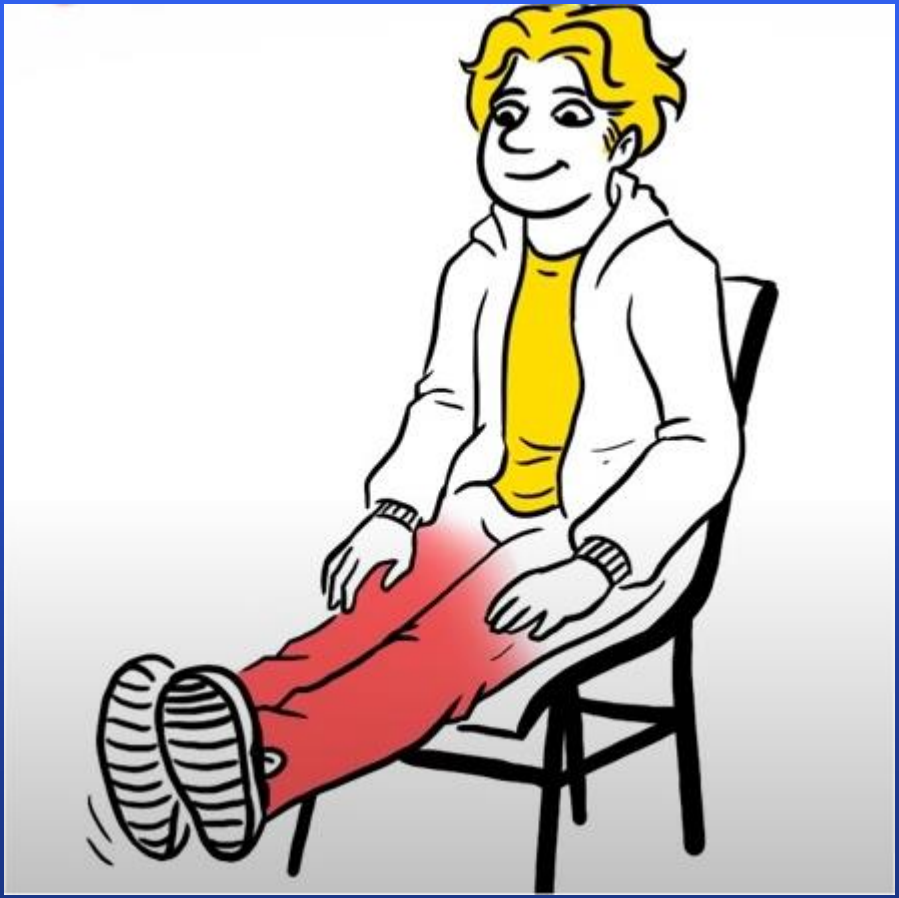
4 tellen inademen (neus); 7 tellen adem vasthouden;
8 tellen uitademen (mond)

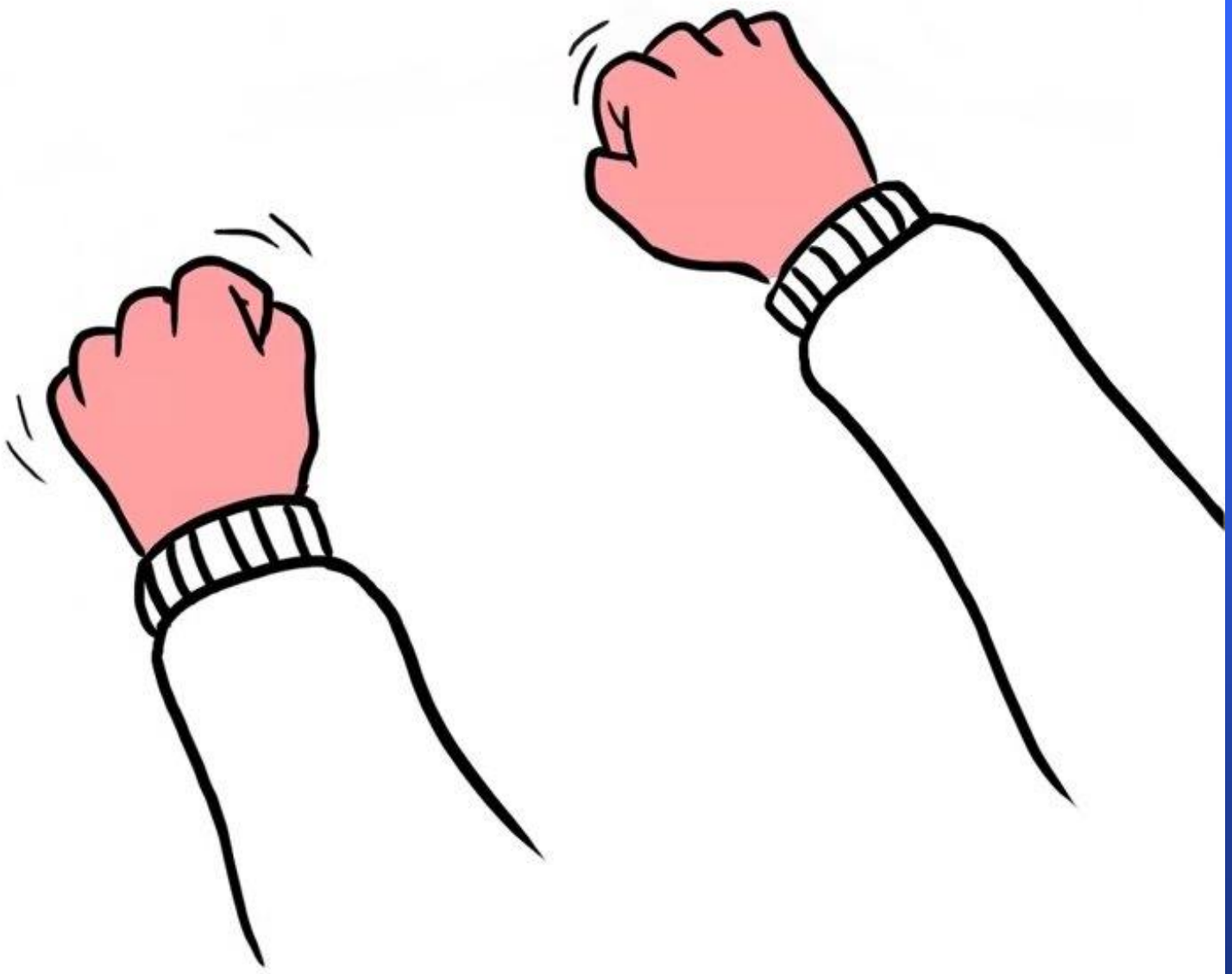
Ref: Sandra van Woerden

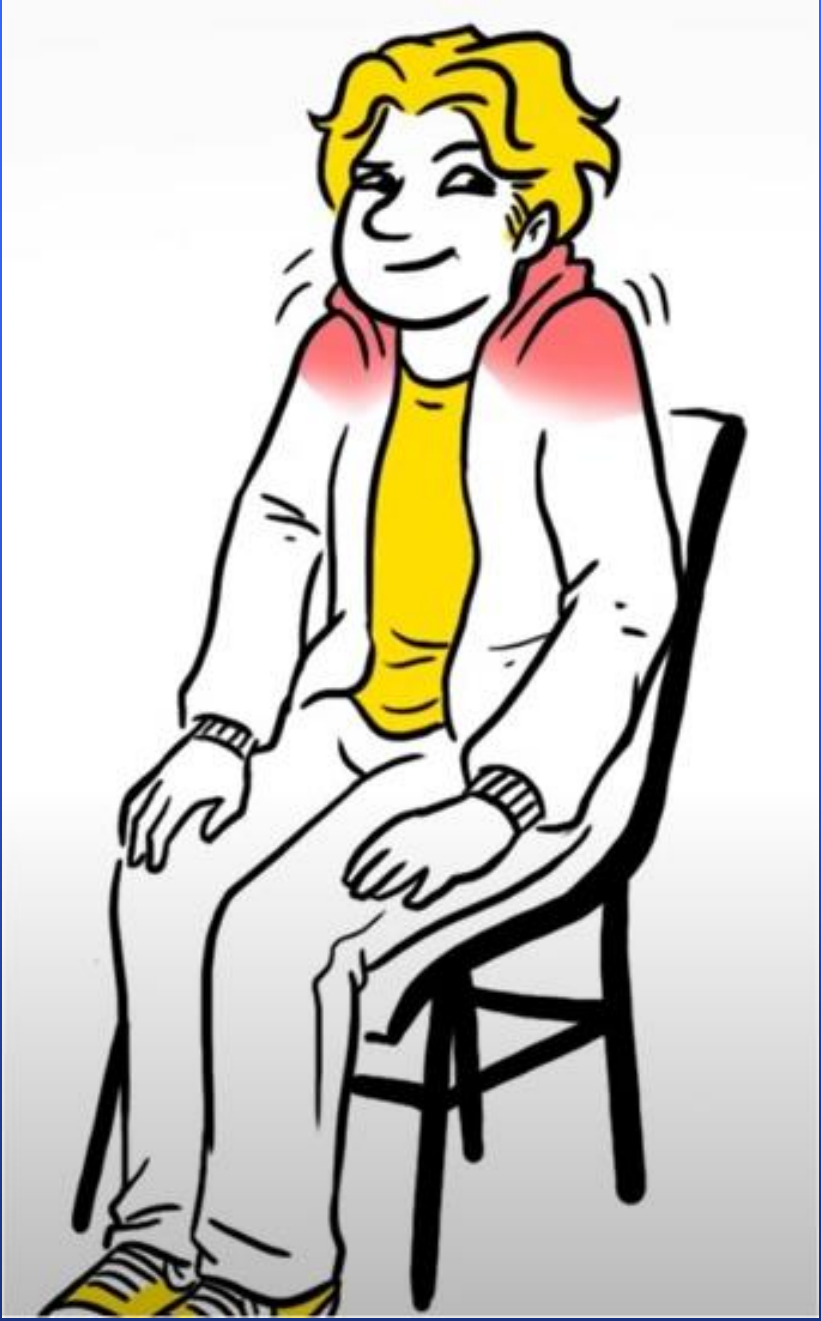
4-4-4-4 techniek

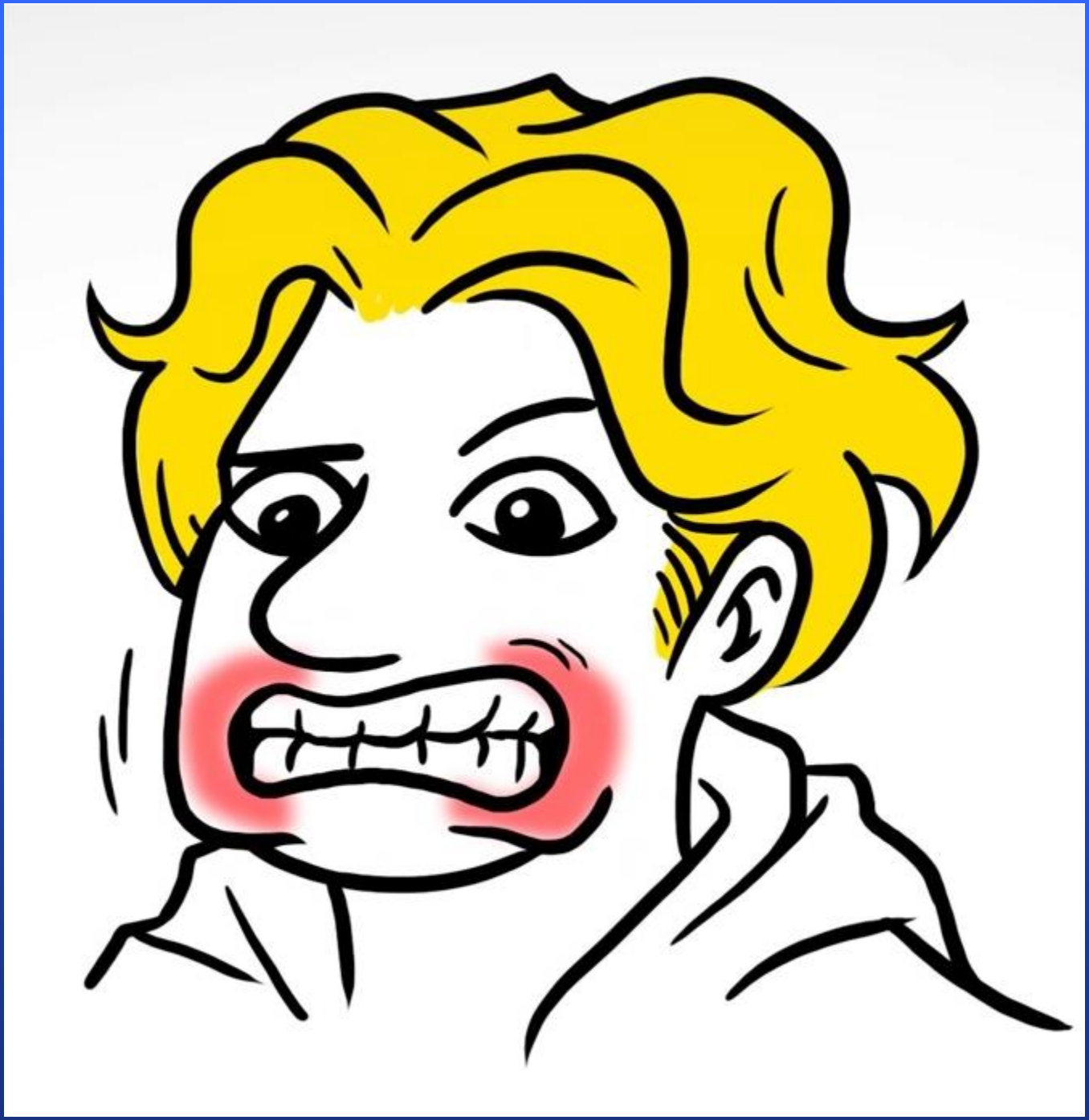
4s inademen; 4s adem vasthouden;4s uitademen; 4s adem vasthouden

Progressieve spierontspanning volgens Jacobson









Gedragsmatig
Cognitieve gedragstherapie (CGT)

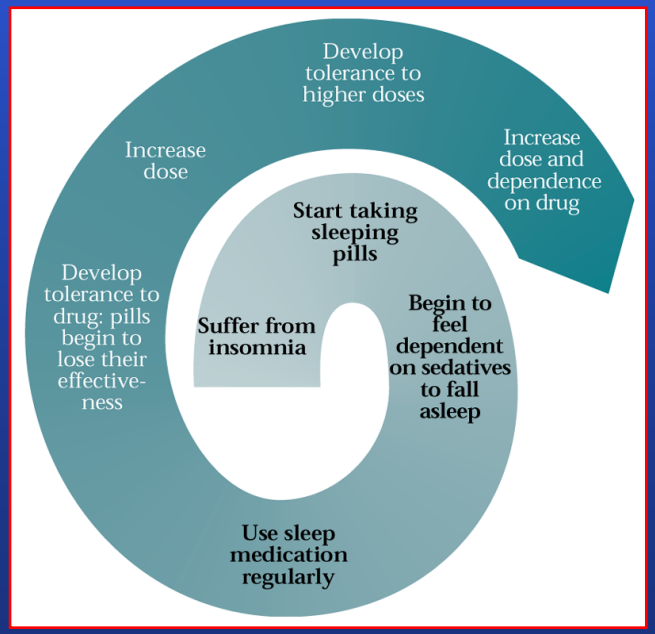
- Efficiëntie hoog bij chronische insomnie

- Focus:
  - Zelfredzaamheid

- Programma:
  - 7-8 wekelijkse sessies, in groep of individueel
  - Dysfunctionele gedachten worden bijgestuurd

Medicatie

- In principe: enkel bij acute insomnie
  - Niet langer dan 4 weken of “indien nodig”
  - Laagst effectieve dosis
  - Niet bij chronische insomnie !
  - Steeds te combineren met voorlichting en slaaphygiëne
- Praktijk: langdurig gebruik
  - Potentiële bijwerkingen
  - Gewenning en verslaving (reeds na 4 à 6 weken)
  - Overvloed aan lichte slaap (stadium 2)



Behandeling van slapeloosheid
Slaapmedicatie ?

- Z-drugs:
  - Zolpidem (Stilnoct)
  - Zaleplon (Sonata)
  - Zopiclone (Imonvane)
- Benzodiazepines
  - Loramet, Lendormin, Frisium, Serenase, Dormonoct, Temesta, Staurodorm, Metatop, Noctamid, Mogadon, Halcion, …
- Trazodone, Lerivon

Nadelen van slaapmiddelen

- Veroorzaken chronische vermoeidheid !!
- Verslechteren slaaparchitectuur
- Veroorzaken afhankelijkheid
  - Na stoppen onthoudingsverschijnselen
- Veroorzaken slaperigheid overdag
  - Waardoor ongevallen
- Valpartijen bij ouderen, traumata en heupfracturen
- Achteruitgang geheugen en motoriek
- Verwardheid

Overig middelen

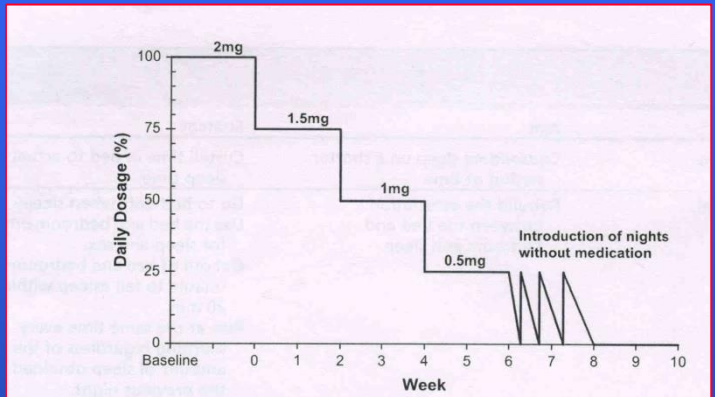
- Melatonine:
  - zuivere vorm
  - vertraagde vrijstelling (Circadin)
  - Smelttabletten

- Valeriaan en passiflora

Afbouwen slaapmedicatie Stapsgewijs

- Stap 1: abrupt stoppen na aanbeveling te stoppen (na sturen brief door huisarts): in **14%** succesvol.
- Stap 2: afbouwen volgens afbouwschema:
  - in **48%** succesvol.
- Stap 3: afbouwen in combinatie met CGTi:
  - in **85%** succesvol
- Motivatie !!!

Afbouwen slaapmedicatie
Snelheid van afbouwen ?



Individualized taper program (eg, lorazepam, 2 mg).

- -25% per 1 à 2 weken
- -10% per 2 à 4 weken
- Eventueel nog langzamer
- Drug holiday op rustige dagen
- Snelheid i.f.v. ontwenningsverschijnselen en angsten
- Eventueel switch naar Valium en Trazolan
  - » Voorbeeld: lormetazepam 1 mg= 10 mg diazepam

Lichttherapie

Luminette[R] (www.lucimed.com)

Wanneer slaaponderzoek ?

- Chronische slapeloosheid:
  - Niet reagerend op eenvoudige maatregelen
  - Vermoeden van meerdere oorzaken

Samenvatting
Do’s en don’ts

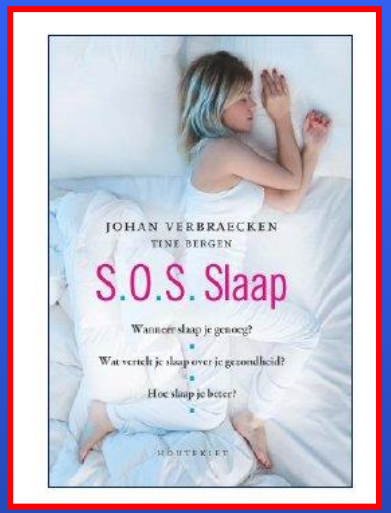
Do’s

- Kom veel buiten
- Beweeg
- Bouw je dag af
- Las een piekermoment in
- Vermijd prikkels in de slaapkamer
- Regelmatige tijdstippen van opstaan
- Drink max 2 E caffeïne per dag

Don’ts

- Alcohol drinken ‘s avonds
- Dutjes (tenzij het niet anders kan)
- Tabak roken
- ‘s Avonds laat eten
- ‘s Avonds laat multimedia gebruiken
- Slaapmiddelen gebruiken

Nog geen tijd om te gaan slapen, maar voor vragen !



Johan.verbraecken@uza.be

Nood aan een luisterend oor?

Contacteer de maatschappelijk assistent van je regio

https://www.vlaanderen.be/vzw-sociale-dienst/maatschappelijk-assistenten/contacteer-een-maatschappelijk-assistent

Vlaanderen | VZW SOCIALE DIENST

Maatschappelijk assistenten > Contacteer een maatschappelijk assistent

SOCIALE DIENST VZW

Contact Over ons

Overzicht Ons aanbod Klanten van de Sociale Dienst E-loket

Contacteer een maatschappelijk assistent

Heb je nood aan een luisterend oor of ondersteuning? Dan kun je als personeelslid binnen de diensten van de Vlaamse overheid terecht bij een maatschappelijk assistent van de vzw Sociale Dienst. Dit is een professionele hulpverlener die in Vlaanderen en daarbuiten voor je klaar staat. Een maatschappelijk assistent luistert naar je situatie en zoekt mee naar oplossingen.

En de winnaars zijn...

Evaluatie

Vlaamse overheid

SOCIALE DIENST VZW

Wat is er nog meer?

Artikel
Webinar over slaap op 10 maart

Workshops slaap (april en mei): IDEWE

Groepssessies hartcoherentie

Programma winter

Dank jullie wel!
Laten we samen GLOHW’en!

Meer GLOHW tips en info:
Vlaanderen.be/GLOHW

Contact: Welzijn@vlaanderen.be

Vlaamse overheid

SOCIALE DIENST VZW

WEBSITE

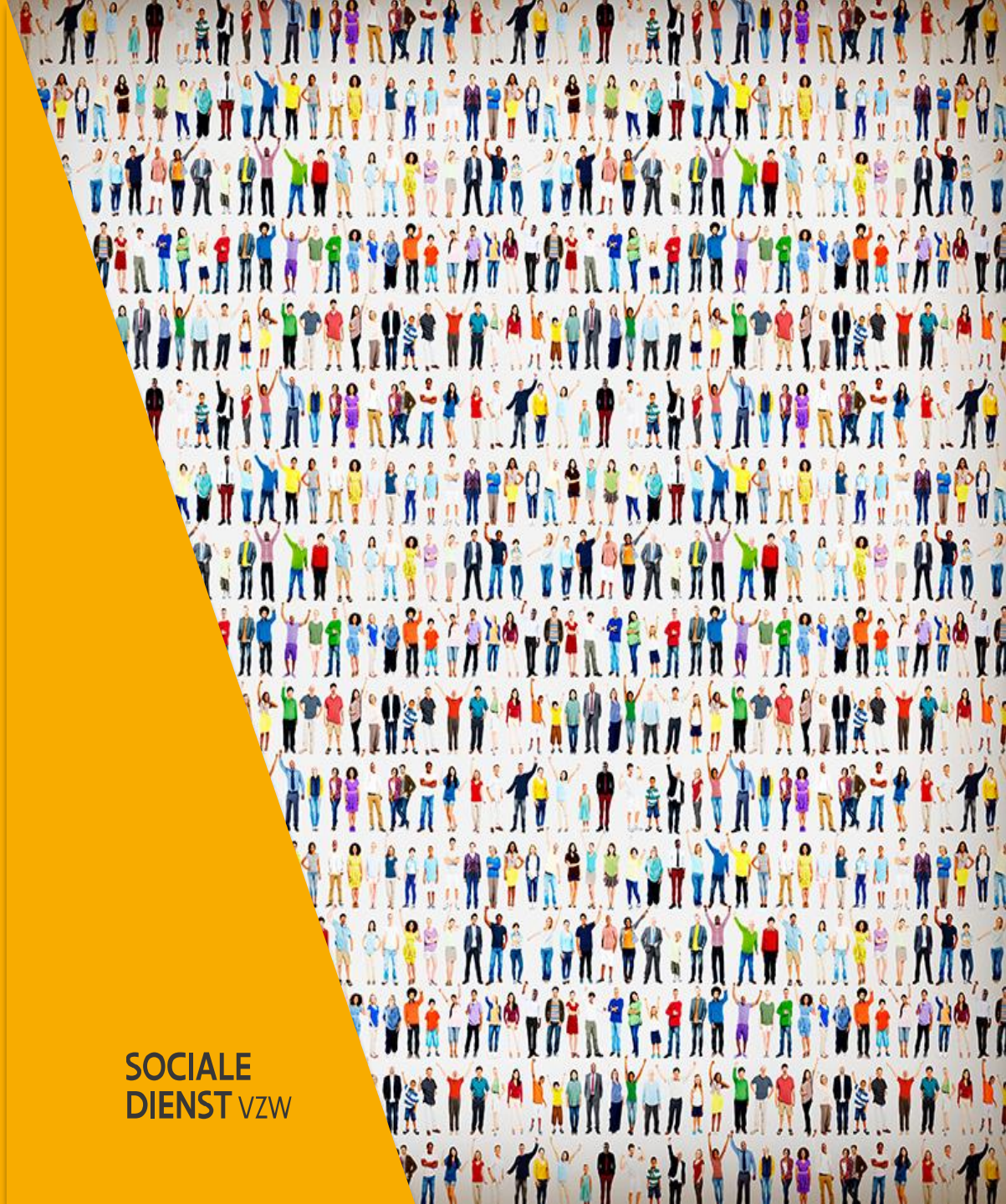
vlaanderen.be/intern/**sociale**dienst

ADRES

Herman Teirlinckgebouw
Havenlaan 88 - bus 51
1000 Brussel – België

Ondernemingsnummer 443.639.002
RPR Rechtbank van Koophandel Brussel

Vlaamse overheid



SOCIALE DIENST VZW