

# Moeilijke slaper? 'Bijna alle slaapmiddelen beïnvloeden de slaap op een negatieve manier'

Moeilijk in slaap kunnen komen, te weinig slapen, 's nachts vaak wakker worden of heel vroeg wakker zijn. Veel Nederlanders hebben last van slaapproblemen en bij 1,2 miljoen mensen is het zo ernstig, dat ze hiervoor medicijnen slikken. Deze pillen werken vaak maar kort, en kunnen zelfs verslavend zijn. Uit onderzoek blijkt dat er talloze slaapadviezen zijn die veel effectiever zijn dan medicijnen.



Photo by Alexandra Gorn on Unsplash

'Als je een onderzoek onder de bevolking zou doen over wie ontevreden is over hun slaappgedrag, dan is 45% niet tevreden', aldus longarts-somnoloog Reinier de Groot, Medisch directeur van het Nederlands Slaap Instituut in Amersfoort. 'De exacte definitie van een slaapprobleem is als je drie keer per week slecht slaapt, en dat dan maandenlang. En dat je er overdag

last van krijgt, zo erg dat het impact op je functioneren heeft. En die groep is veel kleiner, zo'n 10 á 15%.'

Je kunt je overdag bijvoorbeeld moe, prikkelbaar of slaperig voelen, waardoor je je niet meer goed kunt concentreren. Slecht slapen kan ook leiden tot afname van alertheid in het verkeer, waardoor de kans op ongelukken toenemen. Een arts kan dan slaapmedicatie voorschrijven. De bekendste zijn de zogehete pammetjes, zoals Temazepam en Lormetazepam. Maar deze hebben ook invloed op de rijvaardigheid.

Volgens Reinier de Groot zijn slaapmedicijnen niet de oplossing van het probleem. 'Ik sta daar heel terughoudend tegenover. Bijna alle slaapmiddelen beïnvloeden de slaap op een negatieve manier. Je slaapt wel, maar niet diep genoeg en je hebt geen afwisseling, bijvoorbeeld met de droomfase. Het heeft hetzelfde effect als je alcohol gedronken hebt. Je slaapt lekker, maar rust niet goed uit.'

*(Bron en volledig artikel ZorgNu)*