**‘Het beste slaapmiddel ben je toch zelf’**

**Hoe leefstijl de slaap beïnvloedt**

door Karlijn de Winter

Slaapproblemen: veel blinden en slechtzienden hebben er last van. Wat kun je ertegen doen? Anders Bekeken vroeg het aan slaappsycholoog Karin van Rijn, die tijdens ‘Ziende(r)ogen fi t!’ een workshop gaf.

Midden in de nacht met wijdopen ogen wakker liggen. Of overdag van vermoeidheid bijna niet meer op de been kunnen blijven. Volgens Karin van Rijn, die als psycholoog verbonden is aan het slaapcentrum van het Medisch Centrum Haaglanden, valt het heel goed te verklaren dat blinden en slechtzienden relatief vaak problemen met slapen hebben: “Als je minder daglicht waarneemt, kan de biologische klok ontregeld raken. Daardoor heb je het moeilijker om op de gebruikelijke tijden in slaap te vallen.” Door je leefstijl aan te passen, kun je echter zelf veel doen om je slaap te verbeteren.

**Niet bijslapen**

Iedereen heeft zo zijn eigen ideeën over hoe je beter in slaap kunt komen of hoe je kunt zorgen dat je overdag minder moe bent. Grootmoeders wijsheden - zoals ‘Slaap je niet dan rust je toch’ - zijn diep ingesleten. Maar veel van deze ideeën stroken niet met wat in de wetenschap bekend is over ons slaapgedrag, waarschuwt Karin van Rijn. “Als mensen overdag moe zijn omdat ze slecht hebben geslapen, proberen ze vaak de volgende nacht een paar uurtjes extra te slapen. Dat je gemiste slaap zou kunnen inhalen, is echter een fabeltje. Het lichaam kan namelijk maar een beperkt aantal uren diep slapen. Als je langer slaapt dan je lichaam eigenlijk aankan - bijvoorbeeld twaalf uur - raakt de slaap verbrokkeld en ben je de volgende dag alleen nog maar vermoeider. Hoe tegenstrijdig het ook klinkt: door de tijd dat je in bed ligt korter te maken, kun je je slaapkwaliteit verbeteren.” Van Rijn is ook geen voorstander van middagdutjes. “De slaap die je dan krijgt, wordt alleen maar van de nachtrust afgesnoept. Weliswaar zijn er mensen die baat kunnen hebben bij een zgn. power nap, maar als je als slechte slaper een middagdutje doet, ga je geheid een slechte nachtrust tegemoet.”

**Vaste patronen**

Niet extra gaan slapen dus, maar wat kun je wel doen om je slaap te verbeteren? “Het allerbelangrijkste voor de biologische klok is regelmaat in je leven. Ga op een vaste tijd naar bed en sta op een vaste tijd op. Zelf kom ik iedere dag om zes uur uit bed, waardoor ik ook in het weekend altijd om even voor zessen wakker word. Mijn lichaam is daarin getraind. Wanneer steeds op dezelfde tijd naar bed gaan niet lukt, helpt het ook om iedere dag op vaste tijden te eten. Als er een patroon zit in je dag, raakt je lichaam daaraan gewend.” Vandaar dat het ook goed is om een vast avondritueel in te bouwen, zoals de hond uitlaten, make-up verwijderen of alle deuren en ramen controleren. “Dan weet je lichaam dat het bedtijd is.”

**Daglicht toelaten**

Behalve regelmaat is voldoende daglicht essentieel. “Probeer overdag geregeld buiten te komen. Bij veel slechtzienden is het binnen schemerig: begrijpelijk als je last hebt van lichtschuwheid. Maar probeer als het even kan toch die rolgordijnen omhoog te doen. Hetzelfde geldt voor een zonnebril: zet dat ding alleen op als het echt nodig is. Zo help je de interne biologische klok gelijk te zetten met het natuurlijke dag- en nachtritme.”

**Lichten dimmen**

’s Avonds voor het slapen gaan is het wel van belang de lichten te dimmen. “Ik hoor vaak dat mensen, juist als ze een visuele beperking hebben, ’s avonds nog laat actief zijn en moeilijk in slaap kunnen komen. Wat vaak wordt onderschat, is hoeveel invloed het licht van beeldschermen heeft. Vooral als je met je neus bovenop de televisie, computer of mobiele telefoon moet zitten, kun je er nog uren wakker van blijven. Verminder je avondactiviteiten anderhalf uur voordat je naar bed gaat. Ga iets rustigs doen, zoals muziek luisteren of een boek lezen. Heb je een felle lamp nodig om te lezen? Dan is een luisterboek dus beter.” Wat trouwens ook helpt tegen rusteloosheid in de avonduren, is overdag vaker een rustmoment inbouwen: “We zijn gewend de hele dag maar door te hollen. Ga gewoon eens tien minuten lekker in een stoel zitten met een kop thee, en doe verder niets. Dat helpt je om ’s avonds in bed gemakkelijker tot rust te komen.”

**Hormonen**

Wanneer je toch slaapproblemen blijft houden, kunnen slaapmiddelen dan een uitkomst bieden? “Reguliere slaapmiddelen verslechteren op termijn de kwaliteit van de slaap, waardoor ik afraad om die middelen langdurig te gebruiken. Wel kunnen sommige blinden en slechtzienden baat hebben bij melatonine, een hormoon dat je slaperig maakt. Maar we zijn voorzichtig met voorschrijven: we beginnen met kleine doseringen, en alleen als veranderingen in het slaapgedrag niets opleveren. Want de meeste mensen kunnen hun slaap heel goed op een natuurlijke manier verbeteren, eventueel geholpen door een professional.”

**Luisterboek**

Het boek ‘Omgaan met slapeloosheid’ van Karin van Rijn’s collega’s Gerard Kerkhof, Marieke de Gier en Marthe Sernee is speciaal voor blinden en slechtzienden omgezet in een luisterboek. Deelnemers aan de NVBS-slechtziendendag ‘Ziende(r)ogen fi t!’ kregen het boek gratis mee.

**SpecSavers wint eerste Cher Ami Award**

Opticiensketen SpecSavers heeft de eerste Cher Ami Award van de NVBS gewonnen. De prijs werd uitgereikt op 21 januari tijdens de NVBSmanifestatie ‘Ziende(r)ogen’. SpecSavers kreeg de prijs voor zijn gratis preventieve netvliescontrole in bijna alle vestigingen. Hierdoor kunnen afwijkingen die eventueel wijzen op verhoogde oogdruk, netvliesslijtage of complicaties van suikerziekte vroegtijdig worden opgespoord en behandeld. Dit voorkomt onnodige verergering. Bovendien zijn er geen wachttijden voor deze controle, zoals bij de meeste ziekenhuizen. NVBS wil met de Cher Ami Award organisaties of personen die zich bijzonder inzetten voor blinden of slechtzienden extra aandacht geven. De prijs - een keramiek sculptuur - is genoemd naar een postduif die tijdens de Eerste Wereldoorlog ondanks een kapotgeschoten oog toch soldaten wist te redden door een bericht over te brengen. (TC)