



Slapeloosheid in de huisartsenpraktijk

Praktische handleiding

Merijn van de Laar
Ingrid Verbeek

Slapeloosheid in de huisartsenpraktijk

Merijn van de Laar
Ingrid Verbeek

Slapeloosheid in de huisartsenpraktijk

Praktische handleiding



Houten 2024

Merijn van de Laar
Huisartsopleiding
Maastricht University
Eindhoven, Nederland

Ingrid Verbeek
Heeze, Nederland

ISBN 978-90-368-2979-3 ISBN 978-90-368-2980-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-90-368-2980-9>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2024
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen. De uitgever blijft onpartijdig met betrekking tot juridische aanspraken op geografische aanwijzingen en gebiedsbeschrijvingen in de gepubliceerde landkaarten en institutionele adressen.

NUR 870
Basisontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg
Automatische opmaak: Straive, Chennai, India

Bohn Stafleu van Loghum
Walmolen 1
Postbus 246
3990 GA Houten

www.bsl.nl

Voorwoord

Voor je ligt het boek 'Slapeloosheid in de huisartsenpraktijk'. Dit boek is bedoeld om huisartsen handvatten te bieden in de diagnostiek en behandeling van slapeloosheid. Problemen met slapen zijn veelvoorkomend en de machteloosheid van de patiënt is vaak groot. In de NHG-richtlijn Slaapproblemen en slaappmiddelen staat een aantal niet-medicamenteuze methoden beschreven om deze klachten aan te pakken, maar de praktijk leert dat huisartsen vaak te weinig houvast vinden in de omschrijving van deze methoden. Dit boek is een uitwerking van de verschillende methoden aan de hand van praktijkvoorbeelden.

Het boek heeft een duidelijke opbouw en begint met uitleg over wat slaap precies is en welke factoren daarop van invloed zijn. Met meer kennis over slaap kun je je eigen verwachtingen rondom slaap en die van de patiënt beter managen. Daarom starten we dit boek met een uitgebreid hoofdstuk met informatie over slaap: de functie van slaap, leefstijl en factoren die van invloed zijn op de slaap. Vervolgens gaan we in op de gedragsmatige behandeling van slaap.

Slaaprestrictie is een zeer effectieve techniek die wel in de huidige NHG-richtlijn beschreven staat, maar gebrek aan een verdere uitwerking zorgt bij veel huisartsen voor koudwatervrees om ermee aan de slag te gaan. Wij vinden dat een gemiste kans, omdat onderzoek laat zien dat de techniek juist prima in de huisartsenpraktijk toe te passen is en ook daar zeer effectief is. Op deze manier is vaak te voorkomen dat patiënten langdurige klachten ontwikkelen of verslaafd raken aan slaapmedicatie.

Vervolgens beschrijven we een aantal aanvullende technieken, zoals cognitieve interventies en ontspanningstraining, en is er aandacht voor de afbouw van slaapmedicatie. Dat laatste is vaak een moeilijk punt, omdat patiënten wel willen afbouwen, maar geen alternatief zien om de slaap te verbeteren. Juist door de inzet van deze niet-medicamenteuze behandeling is het mogelijk om hier verandering in aan te brengen.

Als laatste beschrijven we specifieke groepen waarbij een niet-medicamenteuze behandeling goed toegepast kan worden. Denk aan laaggeletterden, kinderen, ouderen en mensen met bijkomende psychische problemen.

We hopen dat je aan de hand van dit boek geïnspireerd raakt om, eventueel in samenwerking met de POH-GGZ, nog meer mensen aan een betere slaap te helpen.

Veel succes!

Merijn van de Laar
Ingrid Verbeek

Inhoud

1	Slaap: een inleiding	1
1.1	Casus Mevrouw Alberts	2
1.2	Inleiding	2
1.3	Functie van de slaap	2
1.4	Slaapstadia	3
1.5	Het tweeprocessenmodel van slaapregulatie	4
1.6	Slaapdruk	4
1.7	De biologische klok	4
1.8	Stress en slaap	5
1.9	Slaapduur, slaapkwaliteit en individuele verschillen	5
1.10	Normale veranderingen bij het ouder worden	6
1.11	Mensen met een migratieachtergrond en beperkte gezondheidsvaardigheden... ..	6
1.12	Leefstijl en invloed op slaap	7
	Literatuur	9
2	De behandeling van slapeloosheid zonder pillen	11
2.1	Vervolg casus Mevrouw Alberts	12
2.2	Inleiding	12
2.3	De gedragsmatige behandeling van slapeloosheid: een overzicht	12
2.4	Effectiviteit van de gedragsmatige behandeling	13
2.5	Keuze voor nadruk op de gedragsmatige component in dit boek	13
2.6	De rol van de POH-ggz	15
2.7	Medicatie	15
2.8	Het ontstaansmodel van langdurige slapeloosheid	16
2.9	Indicaties voor de gedragsmatige behandeling van slapeloosheid	17
2.10	Contra-indicaties	18
2.11	Aantal consulten en format van de behandeling	18
	Literatuur	18
3	Eerste consult: diagnostiek, slaapanamnese en hulpvraagverheldering	21
3.1	Vervolg casus Mevrouw Alberts	22
3.2	Inleiding	22
3.2.1	Rode vlaggen in de diagnostiek	22
3.3	Rode vlaggen en medische aandoeningen	22
3.4	Overige rode vlaggen	23
3.5	In kaart brengen van de slaapproblematiek	23
3.6	Informatie over het slaapdagboek	24
3.7	Hoe de patiënt het slaapdagboek invult	24
3.8	Slaapevaluatielijst	25
3.9	De rol van smartwatches en smartphones	25
	Literatuur	26

4	Tweede consult (I): informatie geven over slaap, de behandeling van slapeloosheid en slaapadviezen	27
4.1	Vervolg casus Mevrouw Alberts	28
4.2	Inleiding	28
4.2.1	Uitleg over de behandeling	28
4.2.2	Informatie over de slaap	28
4.3	Slaapadviezen	29
4.4	Tips voor in de avond	30
4.5	Tips in bed	30
4.6	Tips tijdens de dag	30
	Literatuur	30
5	Tweede consult (II): gedragsmatige interventies	31
5.1	Vervolg casus Mevrouw Alberts	32
5.2	Inleiding	32
5.2.1	Slaaprestrictie	32
5.2.2	Aandachtspunten	33
5.2.3	Slaapefficiëntiescore en vervolg	33
5.2.4	Stimuluscontrole	33
	Literatuur	34
6	Derde consult en follow-up: evaluatie van de slaapadviezen en de gedragsmatige interventies	35
6.1	Vervolg casus Mevrouw Alberts	36
6.2	Inleiding	36
6.3	Evaluatie en follow-up	36
7	Aanvullende techniek: ontspanning	39
7.1	Casus Meneer Kumar	40
7.2	Inleiding	40
7.3	Ontspanning	40
7.3.1	Ontspanningstechniek 1: inplannen van pauzemomenten	40
7.3.2	Ontspanningstechniek 2: progressieve relaxatie volgens Jacobson	41
7.4	Gebruik de volgende tekst	41
7.4.1	Ontspanningsoefening	41
7.4.2	Vervolg casus Meneer Kumar	43
	Literatuur	43
8	Aanvullende techniek: afbouw van slaapmedicatie	45
8.1	Casus De heer Talhaoui	46
8.2	Inleiding	46
8.3	Geleidelijke afbouw	46
8.4	Gereguleerde dosisreductie	46
8.5	Minimale-interventiestrategie	47
8.6	Vervolg casus De heer Talhaoui	47
	Literatuur	48