



# SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND  
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE WINTER 2020

## SLAAPPROBLEMEN AANPAKKEN

Zo'n 30% van de bevolking lijdt aan slaapproblemen. Deze mensen ervaren pijn en ongemakken bij het naar bed gaan omdat ze piekeren, angst of stress hebben, jeuk- of pijnklachten hebben, last hebben van een snurkende partner, in ploegen-dienst moeten werken en nog veel meer.

Slaapoefentherapeut Melanie Heijmen krijgt dagelijks patiënten met uiteenlopende slaapproblemen. "Gezonde slaap is van levensbelang. Tijdens de nacht krijgen de hersenen de tijd om te herstellen en er vinden allerlei reparatiewerkzaamheden in je lijf plaats. Door een goede nachtrust kun je je overdag beter concentreren en problemen oplossen, maar ook beter nieuwe informatie opnemen en onthouden. Goede nachtrust is ook belangrijk om je weerstand op peil te houden en gezonde voedingskeuzes te maken en het voorkomt ontstekingen en blessures. Wie slecht slaapt, kan emoties minder goed reguleren. Je hebt meer neiging tot het eten van voeding met veel vetten en koolhydraten. Op lange termijn kunnen slaapproblemen leiden tot overgewicht, diabetes, hart en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker, ziekteverzuim of verminderde werk- of schoolprestaties. Wie slecht heeft geslapen ziet er bovendien moe en dus minder goed uit. Slapen is dus een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl.

Als slaapoefentherapeut behandel ik milde slaapproblemen. Na de intake met de patiënt stellen we een behandelplan op en kan de behandeling starten. De kern is de 24 uren aanpak, inzicht krijgen in gezond

slaapgedrag, lichaamswerk zoals visualisatie oefeningen, cognitieve gedragstherapie ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Door oefeningen en inzicht in het gedrag te geven, help ik patiënten een gezond slaapgedrag te ontwikkelen. Verder geef ik slaaphoudingsadviezen maar ook steun- en hulpmiddelen bij het slapen. Voor ernstige

**"Ik weet nu wat ik kan  
doen om goed te  
slapen, een weldaad!"**

slaapproblemen zoals apneu, of angst-dromen verwijzen we door naar een slaapcentrum. De slaapoefentherapeut kan daarna weer de nazorg overnemen, zoals wandelen en keeltraining bij apneu, ontspannen met een slaapapneu-apparaat of beenoefeningen bij rusteloze benen.

Kortom, het klachterspectrum is breed en we bieden de patiënt tips en adviezen om het specifieke slaapprobleem aan te pakken. Patiënten komen op verwijzing van de huisarts of specialist, maar zonder verwijzing is het ook mogelijk een afspraak te maken. Slaapoefentherapie door een oefentherapeut Cesar of Mensendieck valt onder de aanvullende verzekering. Je kunt zelf veel bijdragen aan een goede nachtrust. Bijvoorbeeld door ruim een uurtje voor het



Melanie Heijmen

slapen gaan te beginnen met de bezigheden van de dag afbouwen. Dim de lichten en doe iets wat ontspannend werkt, schrijf zaken die je niet mag vergeten gewoon op, dan hoeft je daar niet meer over na te denken. Zorg voor een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan, wijk hiervan in het weekend max 1,5 uur af. Doe oefeningen om je pijn te verlichten of te ontspannen. Weer goed en gezond slapen is ons gezamenlijke doel."

**Melanie Heijmen,**  
*Praktijk voor oefentherapie Cesar*  
T. 06 57 31 27 05  
[www.cesar-mensendieck.com](http://www.cesar-mensendieck.com)

## Ontspannen lekker slapen!

Een goede nachtrust is voor heel veel mensen geen vanzelfsprekendheid. Wie 's nachts niet de accu kan opladen, loopt overdag steeds vermoeider rond. Sterker nog, je loopt het risico in een vicieuze cirkel terecht

## Slapen en voeding

Als iemand naar een diëtist gaat voor een dieetadvies verwacht men meestal niet dat er ook naar de slaapkwaliteit wordt gevraagd. BRAVO staat voor Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning/slaap en deze onderdelen komen aan bod tijdens een consult.

Niet goed kunnen slapen kan dan ook samenhangen met het eet- of drinkgedrag. Bovendien blijkt uit onderzoek dat er een mogelijke relatie is tussen

slecht slapen en overgewicht, zowel bij kinderen als bij volwassenen. Bij bijna de helft van de mensen met ernstig overgewicht is er sprake van slaapapneu.

Koffie en energiedrankjes met cafeïne zijn ook niet gunstig voor een goede nachtrust. Het drinken van cafeïnevrije koffie is dan zeker een optie. Nog een bekend fenomeen is een slaapmutsje nemen voor het slapen. Alcohol kan mogelijk wel het inslapen bevorderen, maar het doorslapen kan hierdoor verstoord worden.

Ervaart u zelf slaapproblemen? Vermoedt

u dat uw voeding misschien te verbeteren is? Is er sprake van een te hoog gewicht? Neem dan contact op met één van de diëtisten van BaseLine Voedingsadviesburo voor een persoonlijk op uw situatie afgestemd advies over voeding bij slaapproblemen.

**Gerja, Lonneke, Ilona en Daphne van BaseLine Voedingsadviesburo**

**T. (024) 373 97 73**

**[www.baseline-dietisten.nl](http://www.baseline-dietisten.nl)**

## Slapen en Psychische gezondheid

Praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) Eva van der Eem biedt met vier collega's ondersteuning, op het gebied van psychische gezondheid, aan patiënten van de 4 huisartsenpraktijken van gezondheidscentra Samen Gezond. "Mensen met bijvoorbeeld stemmingsklachten, somberheid, angsten, aanhoudende spanningsklachten, problemen rond rouwverwerking of verslavingsproblematiek kunnen bij ons terecht. De huisarts verwijst ook mensen met slaapproblemen naar de POH-GGZ. Slaapproblemen komen in alle leeftijdsklassen voor, maar bij ouderen relatief wat vaker. In de huidige coronatijd slapen veel mensen slechter omdat ze zich meer zorgen maken, meer alert moeten zijn zoals bij 1,5 meter afstand houden of gewoon minder ontspanningsmogelijkheden hebben. Thuiswerken kan ertoe



*Eva van der Eem*

leiden dat mensen minder bewegen, terwijl beweging juist bevorderlijk is voor een goede nachtrust.

In het gesprek met de patiënt proberen we eerst het slaapprobleem en de mogelijke oorzaken helder te krijgen, maar ook

wat de patiënt wil bereiken. Vervolgens overleggen we welke hulp het meest passend lijkt te zijn. Bijvoorbeeld begeleiding/ondersteuning door de POH-GGZ met als mogelijkheid inzet van een online behandelprogramma, slaapoefentherapie, maar ook haptotherapie of ontspanningstherapie bij een fysiotherapeut en mindfulness of yoga. Bij zwaardere onderliggende psychische problemen, zoals een depressie, kunnen we verwijzen naar een psycholoog. De huisarts en POH-GGZ zijn in het algemeen terughoudend met het voorschrijven van slaapmedicatie. Voor de verwijzing naar de slaapoefentherapeut, diëtist of fysiotherapeut is geen verwijsbrief van de huisarts nodig."

komen. De kunst is om van de activiteiten overdag op tijd om te kunnen schakelen naar de rust voor de nacht. Dominique geeft al 6 jaar een groeps-training 'Training in Ontspannen' bij fysiotherapiepraktijk MMFysio in Malden en Molenhoek. Gedurende 8 avonden komen er allerlei onderwerpen aan bod die belangrijk zijn om weer rust

te kunnen ervaren, zoals aanleren van ontspannings-, ademhalings- en concentratieoefeningen. Je lijf zal je dankbaar zijn!

**Dominique Schretlen**

**MMFysio**

**T. (024) 358 07 79**

**[www.MMFysio.nl](http://www.MMFysio.nl)**



**GEZONDHEIDSCENTRUM  
DE KROONSTEEN 1 EN 8**  
SCHOOLSTRAAT 8  
6581 BG MALDEN

**KLOOSTERHOF 1**  
6581 BT MALDEN



**GEZONDHEIDSCENTRUM  
DE VUURSTEEN**  
PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK

**HUISARTSENPRAKTIJK  
OVERASSELT**  
BEATRIXSTRAAT 6  
6611 BT OVERASSELT