

## Nooit meer slapen

Het is alweer december. Traditioneel een maand van lijstjes maken, terugblikken op het jaar dat voorbij is en voorzichtig vooruitkijken naar het jaar dat eraan komt. In deze donkere decembermaand heeft de mens van nature de neiging zich terug te trekken en langer te slapen, maar de moderne mens gaat juist feesten om deze donkere periode door te komen. En dat leidt paradoxaal genoeg tot slaapgebrek. Een tekort aan slaap wordt meestal als een probleem ervaren, het lichaam regelt tijdens de slaap immers allerlei functies.

### *Slaapproblemen*

Uit het openingsartikel van Van de Ven et al. blijkt dat één op de drie volwassen Nederlanders een probleem heeft met slapen. Eerder dit jaar meldde *Medisch Contact* zelfs dat het om één op de vier Nederlanders gaat. Volgens het NIVEL is het nog erger en zou deze diagnose in de huisartsenpraktijk bij registratie in de ICPC-P of -Z zelfs een tweede plaats innemen. Wonderlijk, want dit gegeven zou ik vanuit de spreekkamer niet direct onderschrijven. Dit heeft mogelijk te maken met de grote aantallen herhaalrecepten voor slaapmiddelen in de periode van de NIVEL-registratie. Het rapport is uit 2006 en dat geldt dus ook voor de gegevens uit dit openeningsartikel.



### *Slaap op afroep*

Inmiddels is de situatie enigszins veranderd. Sinds januari 2009 worden slaapmiddelen niet meer vergoed, maar het aantal mensen met slaapkachten blijft stijgen. Patiënten worden natuurlijk ook steeds mondiger en veeleisender. Namen zij vroeger genoeg met het tellen van schaapjes, een glas warme melk of slaapmedicatie, tegenwoordig willen patiënten dat het probleem direct wordt opgelost, liefst met de nieuwste methoden. De tweede lijn springt daar slim op in door slaappoli's op te zetten, ofschoon een behandeling daar veel kostbaarder is dan het voorschrijven van slaappillen. Dit scharen we dan maar onder de beperkingen van ons gezondheidszorgbeleid.

### *Prikkels*

Ondertussen neemt de kennis over ons slapen steeds verder toe. Er schijnen al meer dan 80 verschillende slaapstoornissen te bestaan. Ik denk dat een belangrijke oorzaak van slaapproblemen ligt in het overweldigend aanbod aan prikkels die we elke dag krijgen. We komen niet meer tot rust. Gunnen we onszelf wel voldoende tijd om te slapen? En ligt ons slaapdomein wel in een prikkelarme omgeving, zoals de NHG-Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen bepleit?

Mensen met een slaapprobleem moeten een duidelijke keuze voor het slapen maken, een keuze die zich uit in gedrag. Het is opmerkelijk dat Van de Ven et al. vaststellen dat vooral mannen bereid zijn het slaapprobleem op een andere manier aan te pakken dan door alleen passief slaapmiddelen te slikken, in dit geval door cognitieve gedragstherapie. Bij vrouwen die langdurig slaapmiddelen gebruiken is die gewoonte veel moeilijker te doorbreken. Dit lijkt een tegenstelling: mannen zijn blijkbaar bereid om hun slaapprobleem bespreekbaar te maken, terwijl vrouwen hun probleem liever doorslikken.

*Wilma Spinnewijn*