



Goede slaap is noodzakelijk voor de gezondheid en om goed te kunnen functioneren. 30% van de volwassenen zegt wel eens slecht te slapen. Bij 10% wordt de slapeloosheid of insomnie chronisch. Vrouwen hebben meer kans dan mannen om slaapproblemen te krijgen. Als gevolg daarvan hebben vrouwen ook meer last van slaperigheid overdag.

De menstruele cyclus, zwangerschap en menopauze zijn unieke biologische eigenschappen die de slaap van de vrouw kunnen beïnvloeden. Dat komt omdat de veranderende hormoonspiegels (oestrogeen en progesteron) de slaap beïnvloeden. Daarnaast is de tijd na de zwangerschap, wanneer er 's nachts gevoed moet worden, vooral voor vrouwen een belasting voor de slaap.

Menstruele cyclus

Veel vrouwen hebben last van pijn tijdens de 1e dagen van de menstruele cyclus, wanneer de bloeding start. Sommige vrouwen klagen over een opgeblazen gevoel dat de slaap verstoort. Na de eisprong stijgt het progesteron niveau scherp, wat aanleiding kan geven tot klachten over slaperigheid of vermoeidheid.

Vrouwen met het Pre-Menstrueel Syndroom (PMS) hebben vaak last van slapeloosheid.

Zwangerschap

Veel veranderingen in het lichaam van een vrouw tijdens de zwangerschap verstoren de slaap. Allerlei fysieke symptomen, zoals pijn, misselijkheid, kramp in de benen, bewegingen van de foetus storen de slaap. Maar ook emotionele veranderingen (depressie, angst, piekeren) beïnvloeden de slaapkwaliteit.

In een onderzoek in de VS rapporteert 78% van de vrouwen dat ze tijdens de zwangerschap last van een verstoorde slaap hebben. Als de zwangerschap vordert hebben meer vrouwen last van slaapproblemen, oplopend van 13-20% in de eerste 3 maanden tot 66-90% in de laatste 3 maanden. In de eerste 3 maanden zijn het vaak de misselijkheid en de druk van de groeiende foetus tegen het middenrif die de slaap verstoren. In het laatste deel van de zwangerschap wordt de slaap verstoord door de bewegingen van de foetus, de steeds maar groter wordende buik en brandend maagzuur.

Ook het hoge progesteron niveau zorgt voor slapeloosheid, terwijl de druk van de foetus op de blaas er toe kan leiden dat de vrouw in de nacht naar het toilet moet.

Na de geboorte

Na de geboorte van de baby, zeker als de moeder borstvoeding geeft, volgt er een periode waarin de slaap vaak verstoord wordt. Dit kan leiden tot grote vermoeidheid overdag.



Menopauze

Tijdens de menopauze treden er grote hormonale, fysieke en psychologische veranderingen op in het leven van de vrouw. Vaak gaan deze veranderingen gepaard met problemen met slapen. De meeste slaapproblemen treden op in de periode tussen de overgang en het tijdstip waarop de menstruatie helemaal stopt (de menopauze).

Insomnie

Insomnie, of slapeloosheid, is het meest voorkomende slaapprobleem. Door de grote biologische veranderingen in een vrouwenleven hebben meer vrouwen dan mannen last van insomnie. Deze veranderingen en hiermee gepaarde gaan slaapproblemen kunnen tijdelijk zijn. Soms kunnen deze problemen zich ontwikkelen tot chronische slapeloosheid. Dit kan zowel lichamelijke, psychologische als lifestyle oorzaken hebben. Met een slaapprobleem kom je al gauw in een soort vicieuze cirkel terecht waaruit het heel moeilijk is om zonder hulp weer uit te komen.

Ga voor meer informatie naar www.somnio.eu, of stuur een e-mail naar info@somnio.nl

Somnio

Hoe kom je van de slapeloosheid af?

Helaas wordt er bij langdurige slapeloosheid nog al te vaak gegrepen naar slaapmiddelen of een 'slaapmutsje'.

Slaapmiddelen kunnen op de korte termijn wel helpen, maar als de slapeloosheid langer duurt lost het niets op. De werking neemt steeds meer af en men raakt er op den duur aan verslaafd. Alcohol ontspant en maakt het wel wat makkelijker om in te slapen, maar de slaap raakt verder verstoord.



Gedragsmatige slaaptherapie

Uit talrijke studies in gezaghebbende wetenschappelijke tijdschriften is gebleken dat bij chronische slapeloosheid een gedragsmatige therapie het beste werkt.

- Allereerst dient uw slaapprobleem goed in kaart te worden gebracht.
- U krijgt specifieke opdrachten om uw slaappatroon te optimaliseren.
- Contraproductieve gedachten worden vervangen door slaapbevorderende gedachten.
- U leert diverse technieken die het inslapen vergemakkelijken en piekeren kunnen verminderen.
- Tijdens de behandeling wordt u ondersteund door uw persoonlijke slaapconsulent die u doorlopend feedback geeft.

De Somnio slaaptherapie via internet

- Somnio is een wetenschappelijk bewezen gedragstherapie voor slapeloosheid via internet.
- U wordt begeleid door een erkende slaaptherapeut.
- U volgt de behandeling in uw eigen huis en wanneer het u het best schikt.
- Per week vult u een slaapdagboek in op de website.
- Uw behandelaar stuurt u een antwoord terug met de nieuwe opdrachten.
- De therapie bestaat uit 8 internet consulten.
- Er zijn geen wachtlijsten.
- Uit recente studies blijkt: internettherapie is even effectief als een 'gewone' therapie.

Hoe ervaren patiënten de behandeling?

"Ik heb veel meer zelfvertrouwen gekregen dat ik in slaap zal vallen, ook de tips pas ik nog altijd toe." JF

"Mijn slaapefficiëntie is duidelijk omhoog gegaan. De therapie werkt dus. De constante aandacht voor discipline vond ik goed. Ik had niet verwacht dat een therapie via internet zo persoonlijk kon zijn." IS

Is de therapie via internet persoonlijk?

Ja. Per week wordt uw slaapprobleem geanalyseerd en worden oplossingen aangeboden die aan uw situatie zijn aangepast. Ook is er een wekelijks internet spreekuur. U krijgt uw persoonlijke ervaren slaapconsulent.

Moet ik de therapie mijn hele leven volgen?

Nee. Er is aangetoond dat gedragsmatige slaaptherapie een langdurig effect heeft. Men leert om te gaan met de oorzaken van storende factoren en men krijgt meer controle over de eigen slaap.

Kan ik niet evengoed een zelfhulp programma doen?

In boeken en cursussen leert u algemene aspecten. De toepassing hiervan wordt aan uzelf overgelaten. Somnio geeft u persoonlijke tips en adviezen voor uw situatie. U leert hoe u zelf meer controle kunt krijgen over uw slaap.

In de praktijk blijkt persoonlijke begeleiding erg belangrijk te zijn voor het eindresultaat.

Wetenschappelijke publicaties over Somnio

- Hofman, WF & Kumar, A. 2006 Sleep 29 (APSS Int. Slaap Conferentie, Minneapolis)
- Hofman, WF & Kumar, A. 2006 Sleep Research, 15 (ESRS, Int. Slaap Conferentie, Innsbruck)
- Hofman, WF & Kumar, A. 2006 In: Sleep-Wake research in the Netherlands, Vol. 17
- Hofman, WF 2007 WCCBT (Wereld Congres van Cognitieve Gedragstherapeuten, Barcelona)

Ga voor meer informatie naar www.somnio.eu, of stuur een e-mail naar info@somnio.nl