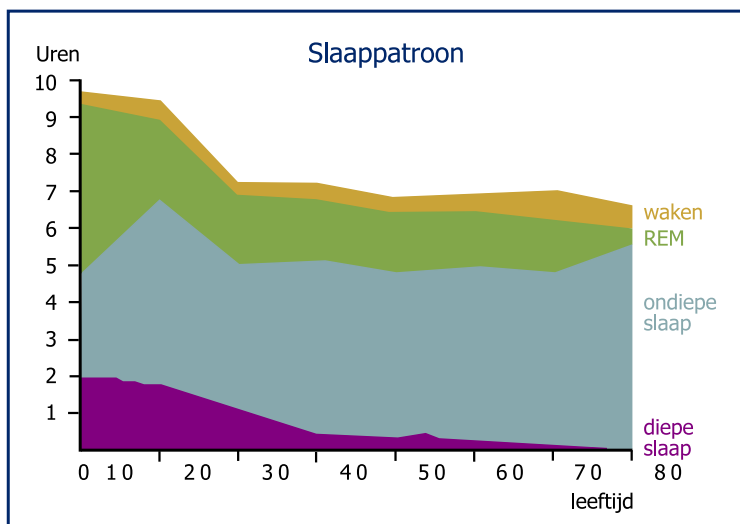




Bij gezond ouder worden hoort zeker ook gezond slapen. Slaap is belangrijk om je overdag weer fit genoeg te voelen om alles te kunnen doen wat je wilt. Naarmate we ouder worden verandert er wel wat aan onze slaap.

### Met het ouder worden verandert het slaappatroon

Gemiddeld slapen we zo'n 7 á 8 uur. Op hogere leeftijd heb je niet minder slaap nodig dan in je jongere jaren. Wel slaap je minder lang aan één stuk en wordt je 's nachts vaker wakker. Veel mensen doen op hogere leeftijd overdag een dutje.



Slaap bestaat uit een afwisseling van lichte slaap, diepe slaap en R(apid) E(ye) M(ovement) slaap. In de REM slaap komen de meeste dromen voor. Ook deze 'slaapstructuur' verandert. Men brengt minder tijd in diepe slaap door, slaapt over het algemeen lichter en is gevoeliger voor omgevingsgeluiden en andere verstoringen.

### Het risico op een slaapprobleem neemt toe

Met het ouder worden groeit de kans op slaapproblemen. Uit bevolkingsonderzoeken blijkt dat bijna de helft van de 50-plussers aan chronische slaapproblemen lijdt.

### Wanneer is een slaapprobleem chronisch?

Een slaapprobleem kan heel verschillend zijn. De een heeft moeite met inslapen, de ander wordt heel vaak wakker. Als dit langer duurt dan 2 maanden voelt men zich overdag niet meer goed uitgerust en kunnen de problemen chronisch worden.

### Oorzaken voor slaapproblemen op hogere leeftijd

De slaapproblemen op hogere leeftijd hangen vaak samen met:

- medische en psychische problemen
- stress (bijvoorbeeld i.v.m. medische problemen, overlijden van je partner)
- grotere gevoeligheid voor verstoringen in de slaapomgeving
- meer medicijngebruik, waardoor de slaap verstoord kan raken
- een minder gestructureerd verloop van de dag, waardoor de biologische klok die het slapen en waken aanstuurt verstoord kan worden

### De meest voorkomende slaapproblemen bij ouderen

#### Insomnie (slapeloosheid)

##### Symptomen

Langer dan 2 maanden:

- problemen met inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden
- onuitgerust gevoel overdag
- geen aanwijsbare oorzaak

##### Behandeling

Slaapmedicijnen kunnen op korte termijn de symptomen verhelpen, maar zijn gauw verslavend en hebben diverse bijwerkingen. Een gedragsmatige slaapprobleem therapie zonder medicijnen helpt op de lange termijn het beste.

# Somnio

## Het obstructief slaapapneusyndroom

### Symptomen

- ademstops van meer dan 10 seconden (zgn. apneus) tijdens de slaap
- slaperigheid overdag
- vermoeidheid
- hevig snurken

### Behandeling

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Een zgn. CPAP apparaat blaast een luchtstroom via een masker in de mondholte, zodat de bovenste luchtweg niet kan dichtklappen. Soms moeten aanpassingen plaatsvinden in de levenswijze. Andere mogelijkheden zijn een soort bitje in de mond of een operatie.

## Schoppende en rusteloze benen

### Symptomen

- ongecontroleerde beenbewegingen en/of tintelingen, pijn, kriebelende gevoelens in de benen, die samen gaan met in- of doorslaapproblemen
- vermoeidheid overdag

### Behandeling

Er zijn medicijnen om de symptomen te bestrijden. Een slaaptherapie kan helpen het in- en doorslapen te verbeteren of beter met de klachten om te gaan.

### Heb ik een slaapprobleem?

U weet niet zeker of u een slaapprobleem heeft? Vul de gratis zelftest in op [www.somnio.eu](http://www.somnio.eu)

## Wat is er tegen slapeloosheid te doen?

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

## Wat houdt een gedragsmatige slaaptherapie in?

- Uw slaapproblemen worden goed in kaart gebracht.
- U krijgt specifieke opdrachten om uw slaappatroon te optimaliseren.
- Vervangen van contraproductieve gedachten door slaapbevorderende gedachten.
- Aanleren van technieken om het inslapen te vergemakkelijken en piekeren te verminderen.
- Ondersteuning door uw persoonlijke slaapconsulent die u doorlopend feedback geeft.

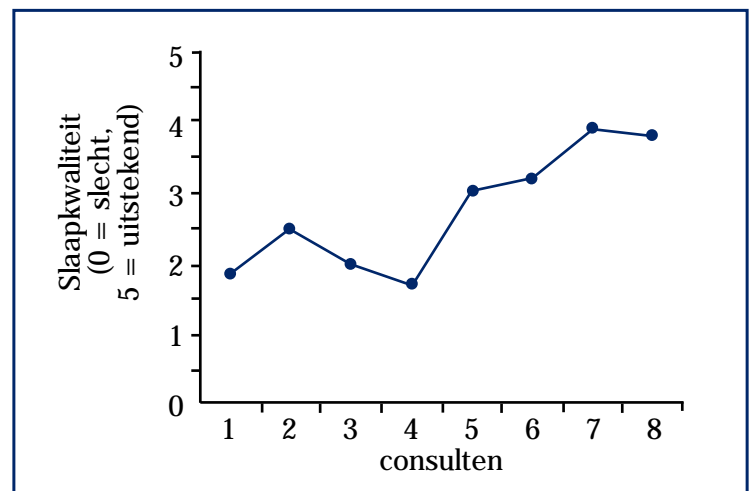
## De Somnio slaaptherapie via internet

- 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?

*"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

In de grafiek ziet u de gemiddelde verbetering van de slaapkwaliteit over 8 behandelingen.



## 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](http://www.somnio.eu), of stuur een e-mail naar [info@somnio.nl](mailto:info@somnio.nl)