

# ‘Aan een ontregelde biologische klok is wat te doen’

**Eén op de vijf Nederlanders heeft problemen met slapen. Een biologische klok-stoornis kan een oorzaak zijn. Chronobioloog Floor van Oosterhout: “Mensen met zo’n stoornis vallen elke dag veel te vroeg of veel te laat in slaap. Daardoor functioneren ze overdag minder goed en ervaren ze als het ware continu een sociale jetlag. In het Slaap/Waak Expertisecentrum helpen we hen om de biologische klok te resetten.”**

Van Oosterhout legt uit: “De biologische klok in onze hersenen werkt als een interne klok die aangeeft wanneer we willen slapen, wakker worden of eten. De klok zorgt ervoor dat bijna alle processen in het lichaam volgens een 24-uurs ritme verlopen. Wanneer de biologische klok is ontregeld, leidt dit tot een verstoring van het slaap-waakritme. Daarbij raken vaak ook andere lichaamsprocessen verstoord, zoals de spijsvertering, hormoonspiegels en gemoedstoestand.”

## Speciale poli

Het Slaap/Waak Expertisecentrum heeft een speciale poli voor patiënten bij wie de biologische klok niet goed functioneert. Meest voorkomende stoornis is het ‘vertraagde slaapfasesyndroom’. “Er zijn mensen die pas om vijf uur ‘s ochtends in slaap vallen en ergens in de middag wakker worden. Voor die mensen is naar school of werk gaan vaak een probleem. Maar ook mensen met een ‘vervroegd slaapfasesyndroom’ ervaren problemen in het dagelijks functioneren. Als je om acht uur ‘s avonds in slaap valt, kun je moeilijk aan sociale activiteiten deelnemen.”

Waar de slaapproblemen vandaan komen, verschilt per persoon: “Het kan een genetische oorzaak hebben of uitgelokt worden door gedrag. Iemand die bijvoorbeeld niet kan stoppen met gamen en continu te laat naar bed gaat, kan problemen krijgen. Ook is bekend dat de biologische klok vaker verstoord is bij mensen met aandoeningen als ADHD, (winter)depressie of de ziekte van Parkinson.”

## Behandeling

Van Oosterhout ziet jaarlijks 150 tot 200 patiënten op de ‘chronotherapie-poli’. “Chronotherapie is de behandeling om de biologische klok te ‘resetten’. Een belangrijk onderdeel van de chronotherapie is vaak lichttherapie met een daglichtlamp. Ook kunnen we speciale brillen voorschrijven die het blauwe licht van schermen blokkeren. Daarnaast werken we met voedings- en bewegingsadviezen en kunnen we medicatie voorschrijven. Vaak moeten patiënten tevens hun gedrag aanpassen. Denk bijvoorbeeld aan vaste bedtijden.”

*“Stap voor stap de biologische klok ‘resetten’”*

Bij extreme verstoringen werkt Van Oosterhout met een stappenplan. “We begeleiden mensen dan om stap voor stap de klok te verzetten. Dat vraagt om een goede motivatie en een groot doorzettingsvermogen. Maar als het dan lukt, zie je dat mensen hun leven weer kunnen oppakken.”  
Meer informatie: [www.zaansmedischcentrum.nl](http://www.zaansmedischcentrum.nl)



*Chronobioloog Floor van Oosterhout helpt patiënten met een biologische-klokstoornis: “Met een stappenplan proberen we hun interne klok beetje bij beetje te verzetten, zodat zij hun slaap-waakritme weer terugvinden.”*

## Hoe voorkom je een ontregelde biologische klok?

Een ontregelde biologische klok is niet altijd te voorkomen, maar Van Oosterhout heeft wel wat tips om de klok zo optimaal mogelijk te laten lopen.

- Zorg voor regelmaat in de slaap. Hou zoveel mogelijk vaste bedtijden aan.
- Laat het licht z’n werk doen. Zorg dat je ‘s ochtends daglicht ziet om goed wakker te worden.
- Dim het licht twee uur voor het slapengaan om de aanmaak van het hormoon melatonine niet te verstoren.
- Beperk ‘s avonds het gebruik van blauwe schermen.
- Begin de dag met beweging en ga niet ‘s avonds flink sporten.
- Eet op regelmatige tijden.
- Ga niet zelf dokteren met melatonine. Een verkeerde timing of dosering kan de klok verstoren. ■

**Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid op [www.zaansmedischcentrum.nl](http://www.zaansmedischcentrum.nl)**



Bezoekadres  
Zaans Medisch Centrum  
Koningin Julianaplein 58  
1502 DV Zaandam