

Doel van de behandeling

Uw slaapklachten komen door een verstoring van het slaap-waakritme. Het slaapritme is vertraagd, waardoor u 's avonds moeilijk in slaap valt en/of 's ochtends moeite heeft met wakker worden. Deze verstoring van het ritme wordt 'delayed sleep phase disorder (DSPD)' genoemd, in het Nederlands te vertalen als 'vertraagde slaafase'. Het is een soort 'sociale jetlag'.

Het doel van de behandeling is om het slaap-waakritme beter te regelen en te stabiliseren en zo de slaapklachten te verminderen.

De biologische klok

Het slaap-waakritme wordt geregeld door de biologische klok in de hersenen. Deze lichaamsklok zorgt ervoor dat we op een bepaald moment in slaap vallen en op een bepaald moment weer wakker worden. Wanneer de biologische klok niet goed werkt, leidt dit tot een verstoring van het slaap-waakritme. Daarbij raken vaak ook allerlei andere lichaamsprocessen verstoord, bijvoorbeeld de spijsvertering, hormoonspiegels, het immuunsysteem en de gemoedstoestand.

Om het slaap-waakritme in de pas te laten lopen met het dag/nachtritme van de omgeving, moet de biologische klok dagelijks 'op tijd' worden gezet. Dit gebeurt door licht. Om de biologische klok beter te laten functioneren, wordt lichttherapie toegepast in de ochtend. Het ochtendlicht synchroniseert de biologische klok. De behandeling met licht zorgt ervoor dat uw slaap-waakritme gestructureerd wordt en dat u zich 's avonds eerder slaperig voelt en 's ochtends gemakkelijker op kunt staan.

Timing van licht en donker

Het belangrijkste aspect van de behandeling is de timing van licht en donker. Licht op een goed gekozen tijdstip na het ontwaken in de ochtend is belangrijk voor het stimuleren van de biologische klok. Licht overdag is ook gezond. Maar licht in de avond en nacht verstoort juist het ritme.

De behandeling in de thuissituatie

Bedtijden:

Als onderdeel van de behandeling worden specifieke tijden aangegeven waarop u naar bed gaat. Het is belangrijk voor het laten slagen van de behandeling dat u zich zo veel mogelijk houdt aan deze afgesproken tijden. Tijdens de nacht moet het licht uit blijven in de kamer.

Lichttherapie:

De kern van de behandeling is dat u weinig licht ziet in de avond en veel licht ziet in de ochtend. Het licht moet voldoende fel zijn (10.000 lux). U kunt dit realiseren door in de ochtend naar buiten te gaan (minimaal 30 minuten). U kunt ook gebruik maken van een lichttherapielamp. Een lichttherapielamp bootst het kleurenspectrum en intensiteit van het zonlicht na. De lichttherapielamp bevat geen UV-licht. In de ochtend na het ontwaken start u de lichttherapie op de afgesproken tijd. U neemt plaats achter de lamp. Zorg dat de afstand van de lamp tot uw ogen ongeveer 30 cm is. Het is niet nodig (en niet aan te raden) om in de lamp te staren, dat is niet prettig voor de ogen. Tijdens de lichttherapie kunt u uw ontbijt nuttigen of een boek lezen, als het licht maar in uw ogen valt. De lichttherapie duurt (minimaal) 30 minuten. U kunt er ook voor kiezen om de intensiteit van de lamp iets te verlagen, maar in dat geval is het nodig om de duur van de lichttherapie te verlengen. Stelt u de lamp in op halve lichtsterkte, zorg dan voor een dubbele duur (60 min in plaats van 30 min).

Bril:

Avondlicht stelt de slaap uit. U kunt gebruik maken van een speciale blauw licht filterende bril met oranje glazen. U zet deze bril twee tot drie uur voordat u naar bed gaat op. De bril zorgt ervoor dat er tijdens de avond minder (blauw) licht in uw ogen valt. Dit is van belang omdat licht in de avond het slaap-waakritme vertraagt. Vermijd daarom ook het schermlicht van computer, tablet of smartphone.

Melatonine:

Misschien heeft uw behandelaar ook melatonine voorgeschreven. Melatonine is een lichaamseigen hormoon, dat wordt aangemaakt in de hersenen (in de pijnappelklier). Dit gebeurt pas als het gaat schemeren in de avond. De melatonine-concentratie stijgt tot in het midden van de nacht, en gaat dan weer dalen, zodat het in de ochtend weer nagenoeg verdwenen is als u opstaat. Fel licht tijdens de avond of nacht remt de melatonine aanmaak, dus dit moet worden vermeden. Bij verstoringen van de biologische klok komt het vaak voor dat de melatonine-afgifte zeer verstoord is. Om uw lichaam te helpen weer een normaal melatonineritme te produceren, moet melatonine geslikt worden op een vast tijdstip in de avond. Melatonine is niet simpelweg een 'slaappil', maar zorgt ervoor dat de timing van het slapen weer goed geregeld kan worden. **Het is daarom belangrijk om melatonine elke dag op hetzelfde tijdstip in te nemen.** Het tijdstip en de dosering van melatonine moeten worden voorgeschreven door een specialist. Wanneer melatonine op wisselende tijden wordt ingenomen, kan dit juist een averechts effect hebben. Als u te laat bent met innemen, kunt u dit die avond dus maar beter overslaan.

Het verloop van de behandeling

Lichttherapie helpt slaapklachten te verbeteren, maar houdt u er rekening mee dat dit tijd kost. Vooral in de eerste dagen na het starten van de lichttherapie kan het voorkomen dat de klachten erger worden. Dit komt omdat het lichaam zich moet aanpassen aan nieuwe tijden, die vaak tegen uw gevoel in lijken te gaan. Het kan gebeuren dat u in de startperiode van de behandeling relatief lange tijd nodig heeft om in te slapen. Maakt u zich dan geen zorgen over het slagen van de behandeling. Het is belangrijk om 's ochtends toch op tijd met de lichttherapie te starten, ook als dit betekent dat u dan minder slaap heeft gehad dan u nodig denkt te hebben.

Vragen

De informatie in deze brochure is algemeen van aard en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Bijzondere omstandigheden kunnen aanleiding geven tot wijzigingen. Uw specialist zal dit altijd met u bespreken. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van het Slaap/Waak Expertisecentrum. Zij geven graag antwoord op uw vragen.

U vindt het Slaap/Waak Expertisecentrum op Noord 1.3.

Telefoonnummer: 075 650 7001