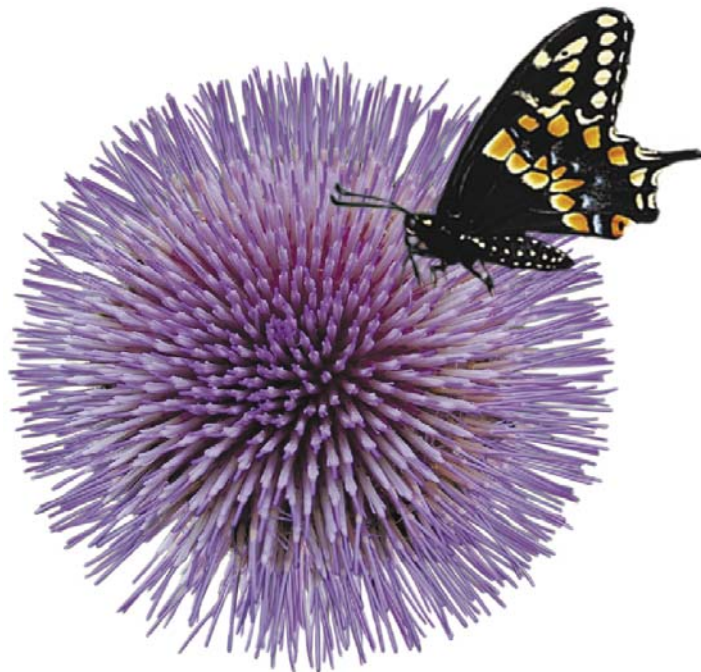


GEZOND SLAPEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Werken aan Chronische Ziekten.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

SLAAPSTOORNISSEN

Slaapstoornissen (*insomnia*) manifesteren zich meestal als moeilijk kunnen inslapen of niet kunnen doorslapen. Omdat slapen een belangrijk onderdeel van ons leven vormt en we er niet buiten kunnen, treden er bij slaapstoornissen negatieve bijverschijnselen op. Tijdens de slaap rusten we uit en doen we nieuwe energie op, terwijl we tegelijkertijd de gelegenheid hebben om opgedane indrukken te verwerken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat patiënten die slecht slapen of vaak wakker worden, overdag erg prikkelbaar en vermoeid zijn, zich slaperig voelen en last hebben van concentratiezwakte.

We kennen drie vormen van slaapstoornissen:

- *Primaire insomnia*, waarbij de oorzaak van de slaapstoornis niet te achterhalen is.
- *Insomnia in combinatie met een organische factor*, bijvoorbeeld een lichamelijke ziekte.
- *Insomnia in samenhang met psychische stoornissen*, zoals depressiviteit of nervositeit.

Bij 60 tot 80% van de patiënten met slaapstoornissen zijn er ook psychiatrische stoornissen. We zien daarbij aanpassingsstoornissen, manische toestanden, schizofrenie en angsten op de voorgrond staan. Gaat het om doorslaapstoornissen, dan is er vaak sprake van depressies, nachtmerries of ernstig alcoholmisbruik.

Rusteloze benen, overmatig gebruik van stimulerende stoffen zoals koffie en thee, alsmede chronische pijn, hart- en vaataandoeningen en andere lichamelijke ongemakken kunnen eveneens de oorzaak zijn van slaapstoornissen evenals het stoppen met het gebruik van slaap- of zenuwstillende middelen (*tranquillizers*).

UITINGSVORMEN VAN SLAAPSTOORNISSEN

De meest voorkomende vormen van slaapstoornissen zetten we nog eens op een rijtje:

- Inslapstoornissen.
- Doorslapstoornissen.
- Te vroeg wakker worden.
- Onrustige, niet verkwikkende slaap.
- Nare dromen.
- Gecombineerde slaapstoornissen.

De vorm is vaak al een indicatie voor de oorzaak van de klachten en vormt tevens een sleutel voor de oplossing van het probleem.

ONDERSCHEID IN OORZAKEN

Kijken we nog eens naar de oorzaken, dan kunnen we grofweg het volgende onderscheid maken:

- *Emotionele oorzaken*: angst, zorgen, verdriet, maar ook voorpret.
- *Psychische conflictsituaties*: familiale of seksuele problemen, maar ook problemen op het werk of financiële problemen.
- *Ongunstige invloeden van buitenaf*: hard geluid, jetlag, weersinvloeden, werken in nachtdienst, drinken van alcohol en laat op de dag eten.
- *Organische oorzaken*, zoals infecties die met koorts gepaard gaan, spierverkramping, migraine, bronchiale astma, hartzwakte, maagzweer en suikerziekte.
- *Psychische oorzaken*, zoals depressie, psychose en schizofrenie.
- *Narcolepsie*, waarbij men overdag in slaap valt, en *slaapapneu*, waarbij het ademen tijdens de slaap af en toe tijdelijk ophoudt.

- *Medicijnen en drugs:* zoals eetlustremmers, bepaalde astmamiddelen, bètablokkers, alcohol, cafeïne in koffie, thee en cola.

REGULIERE BEHANDELING

De behandeling van slaapstoornissen bestaat primair uit het opsporen van de oorzaken. Zonder het wegnemen van die oorzaken heeft behandeling van een gestoorde slaap doorgaans weinig zin. Zo kunnen in de avonduren het beste geen stimulerende dranken, zoals koffie of alcohol, worden gedronken. Ook na zeven uur 's avonds eten zorgt ervoor dat je moeilijker inslaapt, net als tot aan het naar bed gaan kijken naar de tv. Een korte wandeling in de avondlucht, voldoende lichaamsbeweging overdag, een warm bad nemen of een glas warme melk drinken voor het slapengaan, doen vaak wonderen.

Naarmate we ouder worden, hebben we minder slaap nodig. Oudere mensen dwingen zichzelf soms langdurig in bed te liggen omdat ze zich anders vervelen. Een situatie die ook lichamelijk gezien niet zo gezond is. Slapen moet je doen als je er behoefte aan hebt en wie ouder is, zal zich in het algemeen ook minder vermoeien. Sommige bejaarden doen 's middags een kort slaapje, iets wat 's avonds en 's nachts echter tot inslaapproblemen en andere slaapstoornissen kan leiden.

Het gebruik van slaapmiddelen, farmaceutische middelen die ervoor zorgen dat er een verslapping van het lichaam en een vermindering van de lichaamsfuncties optreedt, is nooit aan te raden. Ze werken verslavend en zorgen er ook niet voor dat tijdens het slapen ontspanning optreedt. Tijdens de slaap is er sprake van een ingewikkeld proces in de hersenen, waarbij voortdurend een wisseling van de diepte van de slaap optreedt. Deze wisselingen zijn essentieel voor een goede nachtrust, zodat men de volgende morgen weer verkwikt op kan staan. Bij het gebruik van farmaceutische slaapmiddelen wordt dit ingewikkelde proces in de hersenen afgezwakt en uiteindelijk verstoord.

Met behulp van homeopathische en fytotherapeutische geneesmiddelen, alsmede met reflexzonetherapie, massage, yoga, meditatie, hypnose en bijvoorbeeld autogene training, is het in veel gevallen mogelijk lichaam en geest zo te ontspannen dat men veel gemakkelijker in slaap valt en ook beter doorslaapt.

Nerveuze mensen of patiënten die als gevolg van lichamelijke bezwaren of pijn de slaap niet kunnen vatten, kunnen zo behandeld worden dat de lichamelijke klachten onder controle worden gebracht en niet meer voor verstoring van de slaap zorgen. Heel ontspannend is het om voor het slapen in bed een boek te lezen. Menige slechte slaper of serieus studerende student is tijdens het lezen in een diepe slaap gevallen.

PSYCHISCHE INSTELLING

De manier waarop iemand het slapen of niet kunnen slapen psychisch ervaart, is sterk van invloed op de kwaliteit van het slapen. Patiënten die slecht in slaap kunnen komen, proberen zich er vaak toe te dwingen. Ze zeggen tegen zichzelf: 'En nu moet ik binnen tien minuten slapen.' Het effect is dan echter dat ze zo actief bezig zijn met het in slaap komen, dat in slaap vallen domweg onmogelijk is.

Beter is het om een 'laat alles maar gaan'-houding aan te nemen. Volkomen onverschillig in bed liggen en nergens aan denken, maar het toelaten dat je niet in slaap kunt komen. Hoe sterker de wens is om te slapen, hoe moeilijker dit zal gaan. Accepteren van het feit dat je nog wakker bent, is dus belangrijk en veel patiënten ervaren -na een tijdje een meer relaxte houding ten aanzien van hun slapeloosheid te hebben ingenomen- dat er sprake is van een verbetering van hun slaappatroon.

Een ander belangrijk facet is dat het bed uitsluitend 's nachts wordt gebruikt om te slapen. Wanneer je overdag af en toe even op bed gaat liggen of graag voordat het feitelijk 'bedtijd' is, ligt te lezen of tv kijkt, kan dat mede een oorzaak zijn van slaapstoornissen. Mensen

die in nachtdienst werken, vertonen na verloop van tijd bijna allemaal een slaapstoornis. Dit komt doordat het dag- en nachtritme verstoord raakt en de enige remedie om in dit geval van de slaapstoornis af te komen, is geen nachtdiensten meer te verrichten.

VERANDEREN VAN LEEFWIJZE

Wanneer iemand met slaapstoornissen zijn manier van leven verandert, zie je vaak al na korte tijd positieve verbeteringen optreden. Iemand die 's avonds geen zwaar te verteren kost gebruikt en na acht uur 's avonds helemaal niets meer eet, heeft veel meer kans op een verkwikkende nachtrust. Alcohol werkt in kleine hoeveelheden ontspannend, maar wanneer je iedere avond meer dan enkele glazen drinkt, kan dat de slaap behoorlijk verstoren. Ook koffie en thee zijn dranken die na het begin van de avond beter niet meer genuttigd kunnen worden.

De lichamelijke en geestelijke activiteit kunnen in de loop van de avond het beste langzaam afgebouwd worden. Wanneer je tot elf uur 's avonds gewerkt hebt en daarna in bed stapt, is de kans groot dat je urenlang wakker blijft liggen. Dat is natuurlijk ook niet vreemd, want lichaam en geest zijn op dat moment nog ' bezig', ook al ben je met je werk gestopt. Het duurt een uur of soms zelfs nog langer voordat lichaam en geest in een rusttoestand zijn gekomen.

Tijdig ontspannen voor het slapengaan heeft dus een positieve invloed op het slaapgedrag. Gaat die ontspanning niet zo gemakkelijk, dan kan autogene training, zoals die behandeld wordt in de Basis cursus Ontspanningstechnieken, soelaas bieden. Ook hydrotherapie en bewegingstherapie kunnen goede resultaten opleveren.

Lang slapen is geen garantie voor goed slapen. Sommige mensen slapen maar enkele uren per nacht en zijn de dag erna goed uitgerust, terwijl andere lang slapen, maar de volgende ochtend doodmoe uit hun bed stappen. De kwaliteit van het slapen wordt bepaald door de

manier waarop de slaap verloopt. Slapen is niet alleen een bezigheid die ervoor zorgt dat we de volgende dag uitgerust en fit aan het werk kunnen, slapen is ook van grote betekenis voor onze stofwisseling en vele andere lichamelijke processen. Om goed te kunnen slapen, moet je in een goede slaapconditie verkeren. Is dat niet het geval, dan zullen er 's nachts zeker problemen ontstaan. Veel mensen denken dat je slaapt om te ontspannen, terwijl je juist ontspannen moet zijn om goed te kunnen slapen.

Om een rustige slaap te bevorderen, kun je iemand adviseren om 's avonds een glas warme melk of warm water te nemen met daarin wat ghee, geklaarde boter. Bij ernstige slaapstoornissen is het goed om na twee uur 's middags geen eiwithoudende producten meer te gebruiken. Een ander oud gebruik is om goed uitgewrongen natte sokken aan te trekken, daarover een paar warme sokken en dan snel in bed te stappen. Ook een wisselvoetbad kan helpen om snel de slaap te vatten en meer ontspannen te slapen.

SLAPELOOSHEID EN HOMEOPATHIE

Slapeloosheid kan bij uitstek behandeld worden met behulp van homeopathie. Wanneer niet anders aangegeven is, kan een middel toegepast worden in een dosering van 3 x daags 10 druppels, 2 tabletten of 5 korrels.

Acidum phosphoricum D4-D12

's Nachts kan de patiënt niet slapen en overdag voelt hij zich voortdurend slaperig. Je ziet deze klachten vaak optreden tijdens de herstelperiode na een ziekte. Dui-zeligheid of oorsuizen nadat de patiënt zich enigszins ingespannen heeft.

Aconitum D4-D12

De patiënt draait zich in bed voortdurend om. Er treden ook hartkloppingen op, vooral wanneer sprake is van schrik of ergernis. Deze slapeloosheid past ook bij iemand die koorts heeft als gevolg van een infectie.

Ambra grisea D4-D12

De slapeloosheid van Ambra komt bij nagenoeg iedereen wel eens voor. De oorzaak ligt in het doormaken van een korte spanning, bijvoorbeeld wanneer men een dagje te hard gewerkt heeft of veel indrukken en emoties tegelijk heeft moeten verwerken. Gaat de patiënt ergens op bezoek of hoort hij muziek, dan nemen de klachten toe. Ook valt op dat de patiënt bijzonder snel bloost.

Arnica D6-D12

Kenmerkend voor de slaapstoornissen is dat deze voortkomen uit oververmoeidheid van de patiënt. Wanneer je hem vraagt hoe het bed ligt, krijg je als antwoord dat dit hard aanvoelt.

Arsenicum album D6-D30

De Arsenicum-patiënt slaapt in de meeste gevallen zonder veel moeilijkheden in, maar ontwaakt tussen 1 en 2 uur in de nacht plotseling met een gevoel van grote schrik. Er is dan sprake van angst, al kan de patiënt niet altijd precies vertellen waarop die angst gebaseerd is.

Avena sativa D4

Vooraf tijdens het herstel na een ziekte zien we nogal eens slapeloosheid en andere slaapstoornissen optreden. De patiënt voelt zich slap, is prikkelbaar en verliest de eetlust. Het geven van enkele doses Avena sativa zal aan deze klachten meestal een einde maken.

Barium carbonicum D6-D30

Ook Barium carbonicum kunnen we zien als een algemeen middel tegen slapeloosheid en andere slaapstoornissen. Het middel blijkt in de praktijk vooral werkzaam bij ouderen.

Belladonna D6-D12

Tijdens het in slaap vallen treden er spierschokken op, waardoor de patiënt zijn armen of benen plotseling beweegt. Ook komen vaak nachtmerries voor. Men voelt zich slaperig, maar is niet in staat om in slaap te vallen. De tijdelijke slapeloosheid kan ook door een infectie veroorzaakt worden.

Calcium carbonicum D6-D12

De slaapstoornissen kunnen heel divers zijn, maar worden gekenmerkt door het feit dat de patiënt tijdens het slapen hevig op het hoofd transpireert.

Chamomilla D6-D30

Slaperigheid en vermoeidheid gedurende de dag, alsmede rusteloosheid. Opvallend is dat de patiënt al bij het minste of geringste boos wordt. Door de rusteloosheid raakt het slaappatroon steeds verder in de war. Dit geneesmiddel blijkt ook goed bruikbaar bij mensen bij wie het slaapritme verstoord is door een regelmatig optredende jetlag.

China D4-D12

Het beeld van China lijkt in sommige opzichten veel op dat van Cocculus. De patiënt voelt zich gedurende de dag moe en slaperig, maar kan 's nachts de slaap niet vatten. Vooral wanneer men hard gewerkt heeft of grote zorgen heeft gehad, zien we deze vorm van slapeloosheid nogal eens optreden.

Cimicifuga D6-D30

De slapeloosheid gaat meestal gepaard met hoofdpijn en angst of depressie, in het bijzonder tijdens de overgang (*climacterium*). Kenmerkend voor de hoofdpijn is de lichamelijke onrust waarmee deze gepaard gaat en de sterke pijn in de oogbollen. Meestal gaat het om een dikke en bleek uitziende vrouw, die donkere kringen rond de ogen heeft.

Cocculus D6-D30

De slapeloosheid van Cocculus wordt duidelijk veroorzaakt door een langdurige oververmoeidheid. We zien dit soms bij mensen die lange werkdagen maken of wekenlang een zieke moeten verplegen, zonder zelf aan rust toe te komen. Als gevolg van deze slapeloosheid treedt ten slotte een toestand op van ernstige oververmoeidheid of zelfs van uitputting. Ook kan er sprake zijn van pijn in het achterhoofd en in de nek.

Coffea cruda D4-D12

De patiënt drinkt doorgaans veel te veel koffie, thee of cola, waardoor inslaapstoornissen ontstaan. Als gevolg hiervan ligt hij tot drie of zelfs vier uur in de nacht wakker en begint te piekeren. Valt hij eindelijk in slaap, dan wordt hij geplaagd door enge dromen en slaapt daarbij onrustig en bijzonder licht. Soms zie je een patiënt die tot drie uur in de nacht met tussenpozen slaapt, maar daarna de slaap niet meer kan vatten. Meestal gaat het om een slanke patiënt die niet alleen vrolijk, maar ook heel druk en nerveus is. Voortdurend dringen zich gedachten op die moeilijk uit het hoofd te bannen zijn. Daarnaast is de Coffea-patiënt ook duidelijk een nachtmens en heeft deze soms last van hartkloppingen. Warmte heeft een gunstige invloed op de totale toestand.

Digitalis purpurea D4-D6

Zonder enig voortekenen wordt de patiënt 's nachts benauwd wakker en is daarbij heel bang te zullen stikken. Hij staat op en begint rond te lopen, waarbij soms hart-ritmestoornissen ontstaan. Een enkele keer heeft de patiënt last van angstige dromen, waarvan vooral het in de diepte vallen een belangrijk terugkerend onderdeel is. Ook hoofdpijn, nekstijfheid, duizeligheid en misselijkheid kunnen hierbij optreden.

Gelsemium D6-D30

De Gelsemium-patiënt slaapt ook in normale gevallen erg licht. Kenmerkend zijn de grote activiteit van de psyche en de algemene rusteloosheid. Gaat hij daarbij enigszins over de schreef, dan treedt al snel een vervelende vorm van slapeloosheid op, waarbij hij een groot deel van de nacht wakker blijft liggen. De patiënt is bang voor spannende zaken die de komende dag plaats zullen vinden, en krijgt hierdoor soms zelfs last van hartkloppingen.

Hyoscyamus D6-D30

De patiënt wordt met een schreeuw wakker of schreeuwt soms tijdens de slaap. In de nacht ontstaat vaak een hinderlijke prikkelhoest, die alleen bij rechtop zitten overgaat. De patiënt kan een groot aantal andere symptomen

vertonen, zoals het uitslaan van obscene taal, het lijden aan krampen, urineerstoornissen en geestesziekte.

Ignatia D6-D30

De patiënt slaapt onrustig en wordt gedurende de nacht een of meer keren in de slaap gestoord. Die onrustige slaap wordt vaak nog bevorderd door de nachtmerries die de patiënt moet doorstaan. Kenmerkend is daarbij het diepe zuchten, zowel in de nachtelijke uren als overdag, terwijl de patiënt gemakkelijk huilt.

Kalium bromatum D4-D6

Dit geneesmiddel lijkt in veel opzichten op *Zincum valerianicum*, waarbij we een fietsende beweging van de benen (*restless legs*) zien optreden. Bewegen ook de armen bijna voortdurend, dan kan in de meeste gevallen het beste *Kalium bromatum* worden voorgeschreven.

Kalium carbonicum D6-D30

Het kost de patiënt in de meeste gevallen geen moeite om in slaap te vallen, maar tussen drie en vijf uur in de nacht ontwaakt hij en kan dan bijna niet meer in slaap komen. Even voordat hij op moet, valt hij weer in slaap en wanneer de wekker afloopt, stapt hij doodmoe uit bed. Uiteindelijk ontstaat een gevoel van chronische vermoeidheid en uitputting.

Lac defloratum D4

In de nacht kan deze patiënt de slaap niet vatten, maar overdag heeft hij de neiging om steeds weer een kort dutje te doen. Hij voelt zich dan ook erg duf en soezerig. Typerend bij deze patiënt is dat melk en melkproducten niet verdragen worden en alle symptomen door gebruik van deze voedingsmiddelen verergeren. Het drinken van een glas warme melk doet de slapeloosheid dan ook nog verder toenemen.

Lachesis D6-D30

Het slaapritme bij de *Lachesis*-patiënt is als het ware omgedraaid. Overdag en vooral na het eten is hij slaperig, maar 's nachts voelt hij zich klaarwakker. Bij het

wakker worden, voelt deze patiënt zich het slechtst. Merkwaardig genoeg worden andere klachten door slapen alleen maar erger. Soms ontwaakt de patiënt met het gevoel te zullen stikken. Het hoofd voelt heet aan, maar de rest van het lichaam is koud.

Lycopodium D6-D30

De patiënt is psychisch veel te actief, waardoor hem allerlei gedachten door het hoofd blijven spoken. Hierdoor wordt hij angstig en gespannen, vooral voor de dingen die nog moeten komen. Rond acht uur 's avonds is er sprake van een typische vermoeidheid, maar de patiënt kan de slaap niet eerder vatten dan in de vroege ochtenduren. Hij wordt 's morgens dan ook doodmoe wakker en voelt zich de hele dag oververmoeid. De buik van de patiënt is opgezet en opvallend is ook zijn gebrek aan zelfvertrouwen.

Nux vomica D6-D30

Bij *Nux vomica* hoort het verschijnsel moeilijk kunnen inslapen. En als de patiënt is ingeslapen, schrikt hij vaak om een uur of drie wakker. De oorzaak van deze klachten moet vooral gezocht worden in stress, psychische oververmoeidheid en een overmatig gebruik van tabak, alcohol en koffie.

Opium D30

De slapeloosheid gaat gepaard met opvallende onrust, terwijl de patiënt gevoelig is voor het minste geluid. Kan de patiënt 's nachts totaal niet slapen, overdag is hij zo uitgeput en slaperig dat hij elk moment in slaap kan vallen. Deze vorm van slapeloosheid kan onder andere opgewekt worden door grote schrik.

Paeonia officinalis D4

Tijdens de nacht treden zware en angstige dromen op, die zich kunnen manifesteren als werkelijke nachtmerries. Daarnaast klaagt de patiënt ook nogal eens over pijn in de borst.

Passiflora incarnata D4

We zien deze vorm van slaapstoornis vooral bij zwakke kinderen en oudere mensen optreden. De patiënt slaapt onrustig en wordt wakker met het gevoel totaal uitgeput te zijn. Kenmerkend is ook het nachtelijke hoesten van de patiënt. Het beste kan laat in de middag en een half uur voor het slapengaan een dosis van dit middel worden ingenomen. Vaak is er sprake van een overmatig gebruik van genotsmiddelen.

Plumbum metallicum D6-D30

De geest van de Plumbum-patiënt is zo actief dat hij er niet door in slaap kan komen. Hij fantaseert er lustig op los en beeldt zich zo veel in dat zijn geest op het laatst totaal geen mogelijkheid meer heeft om tot rust te komen. Verder heeft deze patiënt regelmatig last van kolieklpijnen.

Pulsatilla D12-D30

De patiënt woelt onrustig en wordt tegen de ochtend wakker. Opvallend is dat hij met de handen boven het hoofd slaapt. Onder de dekens heeft hij het al gauw te warm, maar boven de dekens is het weer te koud. Na het eten van een biscuitje en het drinken van een glas warme melk lukt het de patiënt soms om de slaap weer te vatten.

Stramonium D6-D30

We schrijven Stramonium vaak met succes voor aan kinderen die moeilijk in slaap kunnen komen of die, na enige tijd geslapen te hebben, wakker worden en niet meer kunnen inslapen. Het kind is bang in het donker en wisselt snel van stemming. Krampen worden meestal gevolgd door lichte verlamingsverschijnselen en slapte, terwijl we ook vaak rode vlekken op het gezicht waar kunnen nemen.

Strophantus D4-D6

De Strophantus-patiënt is meestal jong en energiek. Onder hardwerkende artsen en advocaten zien we dit type nogal eens voorkomen. Kenmerkend zijn de hart-

klachten die de slaapstoornissen begeleiden. De patiënt ligt in bed vaak aan prettige situaties te denken en lijdt daardoor niet bijzonder onder de slapeloosheid.

Sulfur D12-D30

De Sulfur-patiënt slaapt maar heel licht en wordt dan ook snel wakker, vooral rond een uur of drie 's nachts. Hij voelt zich dan angstig en gespannen. Bij deze patiënten zien we zowel huidaandoeningen als lever-, gal- en maagklachten optreden, alsmede steenpuistvorming (*furunculose*), verstopping of diarree, reuma en jicht. Opvallend is het gevoel van hete voeten en de voorliefde voor het gebruik van veel kussens onder het hoofd.

Thea D4-D12

Zoals het drinken van koffie bij de slapeloosheid van *Coffea* past, kan *Thea* meestal met succes voorgeschreven worden aan mensen die veel thee drinken en als gevolg daarvan moeilijk inslapen. Soms heeft dit middel overigens ook een gunstige invloed op het slaapgedrag van fervente koffiedrinkers. Vaak gaat het hierbij om jonge, ambitieuze en intelligente patiënten.

Thuja D6-D30

Thuja vertoont een samenspel van verschillende slaapstoornissen. Het is de vermoeide patiënt bijna onmogelijk om in slaap te vallen en slaapt hij eenmaal, dan schrikt hij bijna direct weer wakker. Steeds weer heeft hij in de slaap het gevoel te vallen. Door de gestoorde slaap wordt de patiënt 's morgens doodmoe wakker en wenst daarbij dat de dag al teneinde is. Opvallend is de droge en gloeiende huid van de patiënt.

Zincum valerianicum D4-D12

De patiënt slaapt onrustig, beweegt daarbij steeds de benen en maakt af en toe fietsende bewegingen (*restless legs*). Daarnaast trekken de handen en voeten bijna voortdurend. Tijdens de slaap huilt de patiënt soms en schokt met het hoofd. Maak je hem wakker, dan weet hij zich niets van een nare droom te herinneren en kijkt hij je aan met een starende blik. Bij nadere beschouwing

is er meestal geen duidelijke reden voor de klachten te vinden, al is het wel duidelijk dat alcoholgebruik de klachten doet toenemen.

BIOCHEMISCHE ZOUTEN VAN SCHÜSSLER

Van de biochemische zouten van Schüssler, die ook in de homeopathie algemeen toegepast worden, zijn een tweetal geschikt bij slaapstoornissen.

Kalium phosphoricum D4-D12

Zorgen, verdriet, zakenproblemen, oververmoeidheid of overwerktheid zijn doorgaans de aanleiding voor deze vorm van slapeloosheid. De patiënt slaapwandelt soms, heeft nachtmerries en moet veelvuldig plassen. Ten slotte wordt hij moedeloos en wanhopig en ergert zich aan alles. Geestelijke en lichamelijke inspanning hebben een negatieve invloed, maar warmte en rust doen juist goed.

Silicea D6-D30

Silicea is een middel dat past bij mensen die slaapwandelen of anderszins onrustig slapen. Deze mensen praten vaak in hun slaap, lijden aan nachtmerries en klagen over hartkloppingen. Gaat het om een vrouw in de overgang, dan heeft ze opvallend veel last van opvliegers. In ernstige gevallen zien we dat de klachten gepaard gaan met aanvallen van angst en nachtelijk zweten.

De dosering van deze biochemische zouten is gelijk aan die van homeopathische geneesmiddelen.

KRUIDEN EN SLAAPSTOORNISSEN

Ter behandeling van slapeloosheid staat ons in de fytotherapie een groot aantal middelen ter beschikking. De belangrijkste hiervan zijn:

Asperula odorata (Lievevrouwebedstro): 1 volle theelepeltje op ¼ liter kokend water, 5 minuten laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken. De dosering niet overschrijden aangezien anders hevige hoofdpijnen op kunnen treden.

Cnicus benedictus (Gezegende distel, blad en bloesem): 1 theelepel op 1 kopje heet water, 10 minuten laten trekken. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

Crataegus monogyna (Eenstijlige meidoornbloesem): 1 theelepel gedurende 20 minuten op 1 kopje heet water laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken.

Crataegus oxyacantha (Meidoornbloesem): 2 theelepels gedurende 20 minuten op 1 kopje heet water laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken.

Humulus lupulus (Hopbollen): 1 theelepel gedurende 30 minuten op 1 kopje heet water laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken.

Lamium album (Witte dovenetel): 1 volle theelepel per kopje heet water, 10 minuten laten trekken. Van de thee 2 x daags 1 kopje drinken, waarvan 1 kopje een half uur voor het naar bed gaan.

Melissa officinalis (Citroenmelisseblad): 1,5 theelepel per kopje heet water gedurende 10 minuten laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken.

Passiflora incarnata (Passiebloem): 1,5 theelepel per kopje heet water gedurende 20 minuten laten trekken. Voor het slapengaan 1 kopje van de thee drinken.

Valeriana officinalis (Valeriaanwortel): 1,5 theelepel per kopje water 6 tot 8 uur koud laten trekken. Voor het naar bed gaan 1 kopje van de thee drinken.

De volgende complextheeën kunnen eveneens met succes worden toegepast:

20 gram **Passiflora incarnata** (Passiebloem) en 20 gram **Valeriana officinalis** (Valeriaanwortel). Van het mengsel gebruikt men 1 volle theelepel op 1 kopje heet

water, 15 minuten laten trekken. Van de thee drinkt men een half uur voor het naar bed gaan 1 kopje.

15 gram **Crataegus oxyacantha** (Meidoornbloesem), 15 gram **Humulus lupulus** (Hopbollen), 25 gram **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem), 15 gram **Melissa officinalis** (Citroenmelisseblad), 10 gram **Passiflora incarnata** (Passiebloem) en 15 gram **Valeriana officinalis** (Valeriaanwortel). Van het mengsel gebruikt men 1 eetlepel op ¼ liter kokend water, 5 minuten laten trekken. Van de thee neemt men voor het avondeten 1 kopje en voor het slapengaan nogmaals 1 kopje.

15 gram **Humulus lupulus** (Hopbollen), 10 gram **Hypericum perforatum** (Sint-janskruid), 25 gram **Lavandula officinalis** (Lavendelbloesem), 50 gram **Primula veris** (Sleutelbloem) en 5 gram **Valeriana officinalis** (Valeriaanwortel). Van het mengsel gebruikt men 1,5 theelepels op 1 kopje heet water, 10 minuten laten trekken. Een half uur voor het slapengaan de thee sloksgewijs opdrieken.

Sommige mensen hebben er baat bij wanneer ze met hun hoofd op een kruidenkussen slapen. Dit kussen is gemaakt van linnen en wordt gevuld met de volgende kruiden:

20 gram **Citrus sinensis** (Sinaasappelbloesem), 20 gram **Lavandula officinalis** (Lavendelbloesem), 20 gram **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem), 30 gram **Melilotus officinalis** (Akkerhoningklaver), 30 gram **Melissa officinalis** (Citroenmelisseblad) en 20 gram **Rosa canina** (Hondsroosbloesem). In plaats van Hondsroosbloesem kan ook een andere rozenbloesem gebruikt worden. Van de kruiden gaat een rustgevend en slaapverwekkende werking uit.

SLAPELOOSHEID EN GEMMOTHERAPIE

Ter behandeling van slapeloosheid kan gemmotherapeutisch worden toegepast:

's Morgens voor de maaltijd 50 druppels **Tilia tomentosa 1D** (Zilverlinde), 's middags 50 druppels **Ficus carica 1D**

(Vijgenboom) en 's avonds voor het slapengaan 50 druppels **Tilia tomentosa 1D** (Zilverlinde).

BACHBLOESEM

Bachbloesems werken sterk in op de geest van de mens en zijn daarom eveneens geschikt om toe te passen bij slaapstoornissen. Om de werking van de bloesems te ondersteunen en te optimaliseren, kunnen er desgewenst driemaal daags affirmaties bij worden uitgesproken.

Agrimonie

Bij mensen die hun vele problemen verbergen.

Affirmatie:

Ik ben eerlijk tegenover mijzelf.

Ik ben innerlijk kalm en vredig.

Ik reageer creatief op conflicten.

Bosrank

Dagdromen overdag en te diepe slaap tijdens de nacht.

Affirmatie:

Ik ben helemaal aanwezig in het hier en nu.

Ik ben geïnspireerd om mijn idealen om te zetten in werkelijkheid.

Den

Slapeloosheid door schuldgevoelens.

Affirmatie:

Ik heb vertrouwen in de wijsheid van mijn intuïtie.

Ik laat alle zelfverwijt en schuldgevoelens los.

Esp

Angst tijdens de nacht.

Affirmatie:

Ik heb vertrouwen in het leven.

Ik sta open voor ervaringen van het leven.

Ik ben vol moed en innerlijke kracht.

Ik ervaar dat de universele liefde in alles aanwezig is.

Herik

Slaapstoornissen door depressiviteit.

Affirmatie:

Ik ben vol vreugde.

Ik ben vervuld van sereniteit en geestelijke rust.

Hulst

Slaapstoornissen door negatieve gedachten die niet losgelaten kunnen worden.

Affirmatie:

Ik open mijn hart.

Ik reageer op anderen met begrip en respect.

Iep

Slapeloosheid door overwerktheid.

Affirmatie:

Ik bevrijd me van de last van het streven naar perfectie.

Ik beschik over alle hulp die ik nodig heb.

Ik ben in staat mijn verantwoordelijkheid te nemen.

Maskerbloem

Angst tijdens de nacht.

Affirmatie:

Ik handel met moed en innerlijke kracht.

Ik herken elke moeilijkheid als een gelegenheid om te groeien.

Olijf

Slaapstoornissen met hartzwakte, klachten vaak veroorzaakt door een elektromagnetische storingsbron.

Affirmatie:

Ik voel me verfrist in lichaam en geest.

Ik voel een vernieuwde interesse in het leven.

Paardekastanje

Slaapstoornissen door psychische overspannenheid.

Affirmatie:

Ik ben stil van binnen.

Ik weet dat de antwoorden die ik zoek, in mij aanwezig zijn.

Reuzenbalsemien

Slaapmoeilijkheden door nerveuze ongeduldigheid.

Affirmatie:

Ik heb geduld en ben vol begrip.

Ik accepteer anderen in hun tempo.

Ik voel me kalm in geest en lichaam.

Rode kastanje

Slaapstoornissen omdat men zich zorgen maakt om anderen.

Affirmatie:

Ik stuur kalme genezende gedachten uit naar anderen.

Ik houd van mijn naasten.

Wilg

Men tobt met slapeloosheid en voelt zich slachtoffer van anderen.

Affirmatie:

Ik aanvaard verantwoordelijkheid voor mijn leven.

Ik laat alle gevoelens van schuld en bitterheid los.

Ik vergeef anderen voor vroeger aangedane pijn.

Ik creëer harmonie om mij en anderen heen.

Zonneroosje

Slapeloosheid door angst tijdens de nacht.

Affirmatie:

Ik heb onwankelbare moed.

Ik trotseer moeilijke situaties.

Ook enkele Californische bloesems komen in aanmerking voor behandeling van slaapstoornissen. De belangrijkste zijn:

Chamomille

Slapeloosheid door opgewondenheid.

St. John's Wort

Slapeloosheid door angst vanwege nachtmerries.

AROMATHERAPIE

Sommige mensen reageren bijzonder positief op een behandeling met aromatherapie.

's Avonds kan de patiënt het lichaam laten masseren met een mengsel van 20 druppels **Basilicum**, 20 druppels **Kamille** en 20 druppels **Lavendel**, die worden opgelost in een basisolie, bijvoorbeeld amandelolie. Deze oliën kunnen ook aan een niet te warm bad worden toegevoegd: in totaal 20 druppels, opgelost in een scheutje melk of room.

Oraal kunnen de volgende mengsels van etherische oliën worden toegepast:


- **Basilicum** 3 ml, **Kamille** 4 ml en **Neroli** 3 ml. Na de oliën goed gemengd te hebben, kan men hiervan 3 x daags 2 druppels in wat warm water na de maaltijd innemen.
- **Lindebloesem** 8 ml, **Lavendel** 1 ml en **Marjolein** 3 ml. Na de oliën goed vermengd te hebben, hiervan na de maaltijd 3 x daags 2 druppels op wat warm water innemen.
- **Sandelhout** 1 ml, **Kamille** 5 ml en **Lavendel** 4 ml. Na vermengen 3 x daags 2 druppels na de maaltijd met wat warm water innemen.

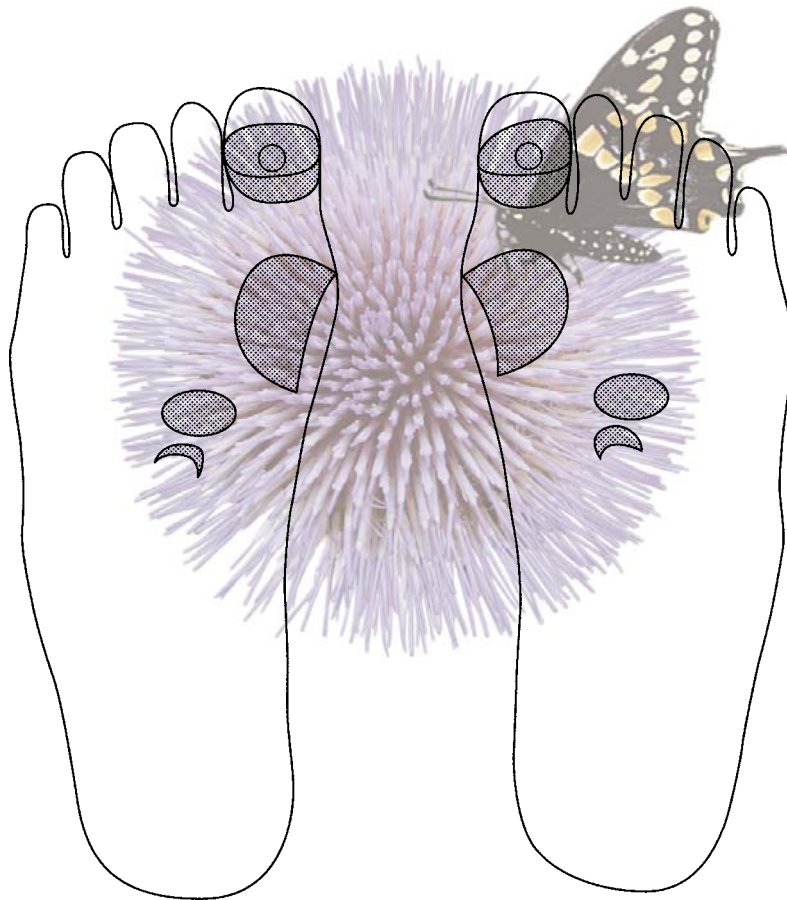
Daarnaast is het mogelijk om een alcoholische oplossing te maken. De basis bestaat uit 90 ml alcohol 90% waaraan 1 ml **Marjolein**, 1 ml **Basilicum**, 1 ml **Neroli**, 1 ml **Lavendel** en 1 ml **Jeneverbes** wordt toegevoegd. Het mengsel goed schudden en 's morgens, 's middags en voor het naar bed gaan 25 druppels op wat warm water innemen.

REFLEXOLOGIE

Tot slot kijken we naar de mogelijkheden van reflexologie als therapievorm bij de behandeling van slaapstoornissen. Met behulp van voetreflexologie en acupressuur kun je vooral ondersteunend werken en trachten de blokkades in de energiebanen op te heffen.

De behandeling van slapeloosheid kan ondersteund worden door stimulatie van:

- 
- de **zonnevlecht-** en **middenrifreflexzones**: ontspannen van het lichaam en verminderen van angstgevoelens
 - de **grote-hersenenreflexzones**: in balans brengen van de zenuwfuncties
 - de **kleine-hersenenreflexzones**: in balans brengen van de zenuwfuncties
 - de **schildklierreflexzones**: via het reguleren van het calciumniveau in het lichaam ervoor zorgen dat de spieren ontspannen blijven
 - de **hypofysereflexzones**: in balans brengen van het functioneren van de klieren met inwendige afscheiding
 - de **bijnierreflexzones**: kunnen ervoor zorgen dat er niet te veel adrenaline in het bloed komt, waardoor de rust terugkeert
 - de **hartreflexzone**: opdat het hart rustig zijn werk kan doen en de bloedsomloop zo optimaal mogelijk is
 - de **wervelkolomreflexzones van het halsgebied**: verzachten van de zenuwreacties en ontspannen van de spieren rondom de wervelkolom van het halsgebied
 - de **wervelkolomreflexzones van het borstgebied**: verzachten van de zenuwreacties en ontspannen



van de spieren rondom de wervelkolom van het borstgebied

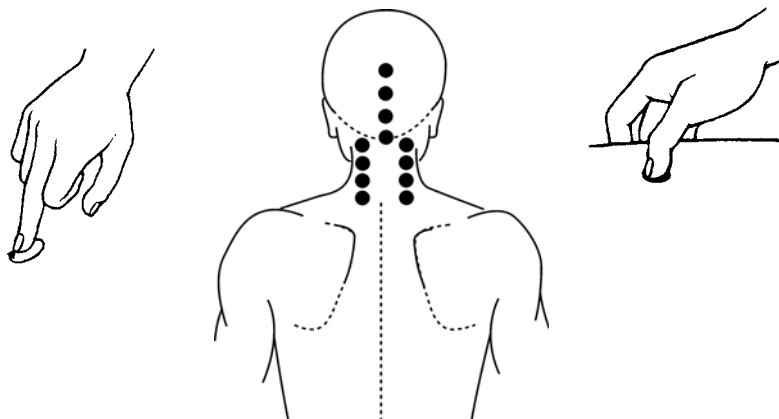
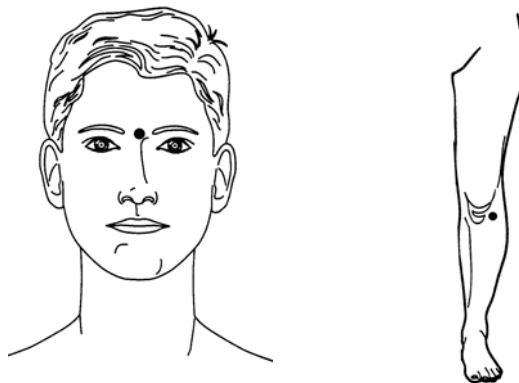
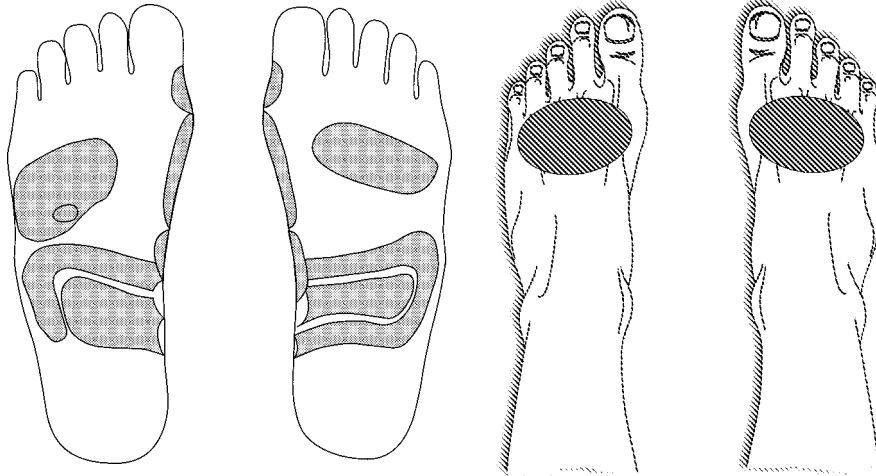
- de **wervelkolomreflexzones van het lendengebied**: verzachten van de zenuwreacties en ontspannen van de spieren rondom de wervelkolom van het lendengebied
- de **schoudergordelreflexzones**: ontspannen van het schoudergordelgebied en verbeteren van de plaatselijke doorbloeding
- de **dunnedarmreflexzones**: verbeteren van de spijsvertering
- de **dikkedarmreflexzones**: versnellen van de ontlasting
- de **leverreflexzone**: stimuleren van de ontgifting van het lichaam
- de **galblaasreflexzone**: verhogen van de galafscheiding in de darm.

ACUPRESSUUR

Met behulp van acupressuur kunnen we een aantal blokkades opheffen, die mogelijk de oorzaak zijn van de slaapproblemen.

- In de nek de aangegeven punten gedurende tien minuten behandelen met behulp van duo-duimdruk, waarbij de duimen naast elkaar geplaatst worden en een matige druk uitoefenen.
- Vervolgens de punten op de schedel gedurende vijf tot tien minuten met een matige druk masseren met behulp van de duim-op-duimmethode, waarbij de duimen op elkaar worden geplaatst.

Aan de massageolie kan de etherische olie van Lavendel, Marjolein, Rozenhout of Sandelhout worden toegevoegd.



- Wanneer iemand moeilijk in kan slapen, kun je het punt op de neusbrug met een roterende vingerdruk gedurende vijf minuten licht drukken.
- Ter ondersteuning van de behandeling van inslaapproblemen kan ook het punt op de knie krachtig worden gedrukt gedurende vijf tot tien minuten met toepassing van de duimdrukmethode.

Ook in deze gevallen kan aan de massageolie de etherische olie van lavendel, marjolein, rozenhout of sandelhout worden toegevoegd.

OMGEVINGSFACTOREN

Ten slotte kijken we nog naar de omgevingsfactoren bij de patiënt. Of je er nu wel of niet in gelooft, uit ervaring blijkt dat je het beste slaapt wanneer het hoofdeinde van het bed naar het zuiden wijst en het voeteneinde naar het noorden. Elektrische apparaten en leidingen kunnen een magnetische stoorzender vormen die de slaap negatief kan beïnvloeden. Denk daarbij aan een elektrische wekker.

Met eenvoudige meetapparatuur kun je vaststellen dat de elektromagnetische straling in de buurt van een modern digitaal uurwerkje tientallen keren hoger kan zijn dan in de omgeving. Ook een tv die in de slaapkamer stand-by staat, kan een behoorlijke stoorzender vormen.

En woont iemand in de onmiddellijke nabijheid van een hoogspanningsleiding, een radio- of tv-zender dan wel een zender voor draadloze telefonie, dan kan daarin de oorzaak van de slaapstoornis liggen. Hetzelfde kan het geval zijn wanneer men in een kamer met elektrische vloerverwarming slaapt of in een waterbed.

Slaapstoornissen komen veelvuldig voor, maar zoals je in deze les hebt kunnen lezen, zijn de behandelingsmogelijkheden legio en kun je voor elke individuele patiënt een passende therapeutische keuze maken.

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Werken aan Chronische Ziekten.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

