

Medicatie? Liever niet!

Soms zijn naast bovenstaande maatregelen slaapbevorderende middelen tijdelijk toch noodzakelijk. Het grote probleem van slaapmiddelen is echter de gewenning, waardoor het middel minder werkzaam wordt bij langer gebruik en u eraan verslaafd raakt, waardoor ermee stoppen moeilijk wordt. Vraag uw arts daarom om raad en wees voorzichtig met het gebruik ervan.

Psychosociale begeleiding voor kankerpatiënten

Ook psychosociale begeleiding zoals de Simontontherapie, die speciaal gericht is op kankerpatiënten, kan helpen om beter te slapen. Datzelfde geldt voor psychotherapie: het praten over uw zorgen en angsten kan u helpen beter met uw ziekte om te gaan, waardoor u 's nachts minder piekert of angstig bent.

Natuurlijke middelen

Er zijn ook natuurlijke middelen die de slaap kunnen bevorderen: diverse kruiden zoals valeriaan, hop, passiebloem en melisse hebben een mild rustgevend effect. Een andere mogelijkheid is melatonine, een lichaams-eigen slaaphormoon. Deze stof is commercieel verkrijgbaar maar in te lage, niet-werkzame doseringen. Alleen een arts kan dit middel in voldoende dosering voorschrijven (al wordt het ook dan niet vergoed door de verzekeraar). Bijkomend voordeel van melatonine is dat het ons afweersysteem bevordert en er zijn zelfs aanwijzingen dat melatonine kankerremmend werkt.

Wakker blijven

Het klinkt misschien raar, maar één van de manieren om beter te gaan slapen is langer wakker blijven... Slaapdeprivatie, wordt dit genoemd. Het komt erop neer dat u pas naar bed gaat als u echt moe bent en toch altijd op dezelfde tijd opstaat, hoe moe u ook bent. En het betekent ook dat als u niet kunt slapen, u niet wanhopig blijft proberen, maar uit bed stapt en iets anders gaat doen. In het algemeen bevordert dit de snelheid tot inslapen en de effectiviteit van de slaap.

Basisvoorwaarden voor een goede slaap

Uit onderzoek is gebleken dat er een paar optimale voorwaarden zijn om goed te kunnen slapen: nachtelijke rust en stilte, veiligheid (bijv. iemand in de buurt), voldoende verduistering van uw slaapkamer, schoon beddengoed, een goed matras en hoofdkussens, optimale ventilatie en temperatuur van uw slaapkamer. Zorg daar dus in elk geval voor.

Samenvatting

Goede slaap is belangrijk, zeker voor mensen die kanker hebben of hebben gehad omdat het herstel door goede slaap bevordert kan worden. Zoek daarom naar manieren om een zo goed mogelijke nachtrust te hebben. Maar tegelijk, als het niet lukt, maak u daar dan niet té druk om. De vele pogingen om weer te slapen werken vaak averechts, terwijl acceptatie van de wakkere periodes in de nacht, het inslapen juist bevordert. Dus: maak u zo min mogelijk zorgen over deze periode van slecht slapen in uw leven. De meeste kankerpatiënten hebben er last van en het is zeer begrijpelijk. Hoe moeilijk ook: probeer het te relativeren, zoek ontspanning en afleiding. En zoek hulp, als het u teveel wordt!

Meer info?

Voor een verwijzing voor cognitieve gedragstherapie bij een psycholoog kunt het beste naar uw huisarts, voor ontspanningsoefeningen en meer beweging kunt u eens informeren bij uw fysiotherapeut of verpleegkundige, en voor kruidentherapie of melatonine is een complementair arts (gespecialiseerd in aanvullende geneeskunde) geschikter. Bij ons kunt u adressen van deze natuurartsen opvragen.

Ook kunt u terecht bij zgn. Inloophuizen voor Kankerpatiënten die op lokaal/regionaal niveau diverse cursussen aanbieden om beter met de ziekte om te leren gaan, waaronder ook ontspanningsoefeningen, yoga etc.

Stichting Nationaal Fonds tegen Kanker

voor onderzoek naar reguliere en aanvullende therapieën
W.G. Plein 187 • 1054 SC Amsterdam • ING 207205
telefoon 020 530 49 33 • fax 020 530 49 30
info@tegenkanker.nl • www.tegenkanker.nl

Doelstellingen

- voorlichting over reguliere & aanvullende behandelmethoden
- voorlichting over het voorkomen van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar preventie van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe behandelmethoden van kanker
- belangenbehartiging van kankerpatiënten

Missie

- meer overlevingskansen voor kankerpatiënten
- een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten
- minder mensen met kanker

Het Nationaal Fonds tegen Kanker is ingeschreven in het register van de KvK te Amsterdam onder nummer 34113091 en is erkend als instelling voor het Algemeen Nut als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de successiewet 1956.

N.B. De inhoud van deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De opzet van de auteurs is de lezer voor te lichten over voeding, therapieën en levensstijlen opdat u in overleg met uw arts tot een eventuele toepassing komt, die verantwoord is en bij u past. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.



Er is gebruik gemaakt van stockfotografie

Slaapproblemen bij kanker

Slaapproblemen bij kanker

Nieuwsbericht, nummer 6 - oktober 2009 – jaargang 11

Komen slaapproblemen bij gezonde mensen al vaak voor, bij kankerpatiënten is het eerder regel dan uitzondering. En dat is eigenlijk niet zo vreemd: kanker is een ingrijpende ziekte die gepaard gaat met veel zorgen en angst. En wie ziek is, en dus overdag vaak meer slaapt, krijgt snel te maken met een verstoord dag- en nachtritme. Daar komt nog bij dat de bijwerkingen van veel kankerbehandelingen (misselijkheid en pijn) goed slapen niet gemakkelijker maken. Daarom, een folder voor kankerpatiënten met tips en ondersteuning voor een gezonde, betere slaap.

Wat zijn slaapstoornissen?

Slaapstoornissen zijn om te beginnen een subjectief probleem. De ene mens zal zeggen heerlijk geslapen te hebben, terwijl hij of zij gedurende een nacht van zes uur vier keer wakker is geweest, terwijl een ander dit als een vreselijke nacht zal beschouwen. Het is dus maar wat je gewend bent. En ook: wat je nodig hebt. Het aantal uren benodigde slaap per dag kan namelijk aanzienlijk variëren van mens tot mens. Toch voelt het grootste deel van de mensen zich het beste bij zeven tot acht uur slaap per nacht.

In het algemeen worden vier soorten slaapstoornissen onderscheiden:

- **Inslaapprobleem**, waarbij het inslapen langer dan normaal (een half uur tot een uur) duurt.
- **Doorslaapprobleem**, waarbij iemand goed inslaapt, maar vrij snel wakker wordt en moeilijk weer in slaap komt en zo een of meer keren per nacht wakker ligt.
- **Te vroeg wakker worden**, waarbij de feitelijke slaap wel goed is, maar iemand vroeg wakker wordt en niet meer inslaapt. Dit is dus eigenlijk een eenmalige doorslaapstoornis.
- **Niet uitgerust opstaan**, wat kan berusten op intensieve dromen of een erg onrustige slaap. Slaapapneu (periodes van ademstilstand) kan hierbij ook een rol spelen.

Hoe ontstaan slaapproblemen bij kankerpatiënten?

Om te beginnen moeten we dan een onderscheid maken tussen *risicoverhogende* factoren (wie is er extra gevoelig voor), *uitlokkende* factoren (welke oorzaken zijn er specifiek bij kanker) en *onderhoudende* factoren (wat houdt 't slaapprobleem in stand).

Risicoverhogende factoren

Extra gevoelig zijn kankerpatiënten die:

- al lichte slapers waren en makkelijk wakker werden
- slaapproblemen in de familie hebben
- zelf eerder slaapproblemen hebben gehad
- eerdere psychiatrische problemen hebben gehad, zoals een depressie of angststoornis

Uitlokkende factoren

Factoren die een slaapstoornis bij kankerpatiënten uitlokken of versterken zijn:

- opname in het ziekenhuis (weinig privacy, nachtelijke onrust, verstoring dag-nachtritme)
- misselijkheid, braken en pijn door kankerbehandelingen (chirurgie, radiotherapie, chemotherapie)
- Nachtelijke opvliegers bij hormoontherapie (voor vrouwen met borstkanker of mannen met prostaatkanker)
- pijn, door een drukkende tumor of door de behandeling (chirurgie)
- verwardheidstoestanden (delier) bijvoorbeeld door koorts of behandeling
- bijwerking van medicijnen (o.a. corticosteroiden, opioïden, NSAID's, amfetamines etc.)

Onderhoudende factoren

Als u eenmaal slaapproblemen heeft, kunnen deze in stand worden gehouden door *gedrag* en door *inadequate gedachten*. Onder gedrag wordt verstaan: verkeerde slaaphygiëne (zie kader), weinig activiteit of veel slapen overdag en langdurig gebruik van slaappmiddelen. Met inadequate gedachten wordt bedoeld: gedachten die een negatieve cirkel in gang zetten: "Ik moet acht uur slapen" of "Als ik vanavond weer niet slaap, word ik nooit meer beter" etc.

Wat is slaaphygiëne?

Slaaphygiëne is het totaal aan handelingen en omstandigheden die erop zijn gericht om tot rust te komen, en die makkelijker leiden tot slapen. Zoals: geen tv kijken in bed, niet te lang 's avonds doorwerken, niet intensief sporten laat op de avond, geen koffie meer 's avonds of te veel alcohol, maar bijvoorbeeld wel: een wandelingetje in de buitenlucht, een vast dag- en nachtritme, een vast avondritueel, mediteren etc.

Wat zijn de gevolgen van slaapproblemen?

Mensen met een slaapstoornis vinden over het algemeen dat dit een zeer negatieve invloed heeft op hun levenskwaliteit. Ze staan vaak al moe op, worstelen zich de dag door, gaan moe naar bed en slapen dan weer slecht. Er is zo makkelijk sprake van een negatieve spiraal waar maar moeilijk weer uit te komen is. Slecht slapen kan echt een obsessie worden. Daarnaast kan een slaapprobleem ook daadwerkelijk de gezondheid negatief beïnvloeden. Onze afweer is gedeeltelijk afhankelijk van een goede slaap en kan dus verminderen bij een slaapstoornis. Hierdoor wordt men vatbaarder voor infecties en ontstekingen. Maar vooral: mensen die moe zijn gaan vaak minder bewegen. Terwijl lichaamsbeweging een van de belangrijkste dingen is om onze gezondheid (en onze slaap!) te bevorderen.

Wat te doen tegen slaapstoornissen?

Er is gelukkig een breed scala aan mogelijkheden om slaapproblemen aan te pakken. Bewezen effectief tegen slapeloosheid is een combinatie van cognitieve gedragstherapie, ontspanningsoefeningen én beweging!

Top 3 aanpak slaapproblemen

- Cognitieve gedragstherapie
- Ontspanningsoefeningen
- Beweging

Cognitieve gedragstherapie helpt u om irreële gedachten om te buigen en gedrag aan te passen zodat het piekeren minder wordt, ook 's nachts! Ontspanningstherapie helpt u in elk geval lichamelijk, maar vaak ook geestelijk, beter te ontspannen. U kunt dan denken aan mindfulness of yoga, maar ook 'gewoon' aan oefeningen die uw fysiotherapeut of verpleegkundige u kan aanreiken. Hoeveel beweging u nog aankunt hangt natuurlijk erg van uw persoonlijke omstandigheden af, en van het stadium van de ziekte. Maar hoe gering ook, iedere vorm van beweging helpt om beter te kunnen slapen (en tegen depressieve gevoelens).

Afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden

Of bovenstaande combinatie van maatregelen ook voor u haalbaar is, is natuurlijk sterk afhankelijk van uw lichamelijke en psychische toestand, levensverwachting en wensen. Zo kunnen ontspanningsoefeningen ook heel goed vervangen worden door massage, of het luisteren naar rustgevende muziek.

