

Contactavond 16 mei over MS en slaapproblemen

Eén van onze leden vroeg ons of we een keer een avond konden organiseren over MS en slaapproblemen. Dát vonden wij een goed idee: de ervaring leert immers dat ongeveer 70% van de mensen met MS last hebben van slapeloosheid. Enthousiast begonnen we met het zoeken naar een spreker, maar dat resulteerde in een desillusie: na ruim 10(!) potentiële sprekers benaderd te hebben, moesten wij tot de conclusie komen dat we niemand konden vinden die ons iets over dit onderwerp kon vertellen. Uiteindelijk bedachten we dat we het dan maar samen met de aanwezige leden onze eigen ervaringen en evt. tips konden delen. We zijn immers allemaal ervaringsdeskundigen!

Er is sprake van chronische slapeloosheid als iemand drie of meer nachten per week slecht slaapt en de klachten langer dan drie maanden aanhouden. Je biologische klok raakt daardoor verstoord.

Veel factoren kunnen je uit je slaap houden:

- Emotionele factoren (b.v. angst, zenuwachtigheid, depressie)
- Lichamelijke ongemakken (Spasticiteit (meestal in de benen), blaasproblemen, pijn)
- Medicijnen, koffie en alcohol of omgevingsgeluiden.

De aanwezigen gaven aan wat de gevolgen voor hen waren van slecht slapen:

- Overdag moe zijn,
 - 's nachts liggen piekeren,
 - Concentratie en cognitie overdag slechter,
 - Lusteloosheid overdag,
 - Toename lichamelijke ongemakken,
 - Stemningswisselingen,
 - Frustratie,
 - Troost zoeken in eten/roken,
 - Verminderde weerstand
- Etc.

Na deze opsomming van klachten als gevolg van slecht slapen, bespraken we welke tips iedereen had om beter te kunnen slapen:

- Bij voorkeur niet slapen overdag, in ieder geval geen middagdutjes na drie uur 's middags,
- Zorg voor voldoende beweging overdag, maar vermijd extra lichaamsbeweging 's avonds,
- Vaste rituelen aanhouden :
 - o op vaste tijden naar bed en ook op vaste tijden opstaan (óók op vrije dagen),
 - o een uur voor het slapen jezelf 'voorbereiden' op de nacht (ontspannen, door wat te lezen, muziek te luisteren, kopje (slaap)thee te drinken, warm bad nemen,
 - o aangename sfeer creëren: een opgeruimde en schone slaapkamer, warme sokken in bed, aangename temperatuur in de slaapkamer, sommige mensen vinden wierook fijn,
 - o niet teveel eten voor het slapen en vermijd cafeïne/nicotine/ alcohol.
- Als slapen dan nog niet lukt:
 - o Zoek afleiding (muziek, lezen, mindfulness app op de telefoon),
 - o Schrijf gedachten op, zodat je minder blijft 'hangen' in je gepieker,
 - o Blijf niet wakker liggen. Als het slapen na 20 minuten nog niet is gelukt, sta dan op en doe iets om te ontspannen totdat je je wel slaperig voelt,
 - o Vermijd staren naar de klok als het slapen niet lukt

Het Nationaal MS fonds heeft een brochure over 'Omgaan met slaapproblemen'. Deze folder is gratis, (maar hou wel rekening met verzendkosten)