

MEEST VREEMDE CAPRIOLEN MAKEN PLAATS VOOR EFFECTIEF SLAAPADVIES

LEEFSTIJLAPOTHEKERS RICHTEN ZICH OP MENSEN DIE KAMPEN MET SLAPELOOSHEID

Goed slapen is een van de pijlers van een gezond leven, vindt leefstijlaphoetheker Laura Holtzer. Omdat nogal wat mensen kampen met slapeloosheid heeft zij met een aantal collega's een speciale werkgroep opgezet die voorlichtingsmaterialen ontwikkelt om mensen van hun slaapprobleem af te helpen. "Mooi om te zien dat we slechte slaappatronen weten te doorbreken."

Auteur **Frans van den Houdt**

Foto **Gijs van Ouwerkerk**

"Het is een verscholen probleem", zegt Laura Holtzer van Service Apotheek Acacia in Almelo over het feit dat maar weinig mensen met slapeloosheid hulp zoeken. "Als mensen het niet aanklaarten, wil dat niet zeggen dat het probleem er niet is. De crux van ons project is om met behulp van een zogeheten *very brief advice* het onderwerp slapen aan te stippen, te vragen of de patiënt er moeite mee heeft en uit te leggen dat er iets aan gedaan kan worden." 80 tot 85% van de slapelozen kan naar tevredenheid worden geholpen.

Het idee om met dit onderwerp aan de slag te gaan in de apotheek ontstond tijdens de opleiding voor leefstijlaphoetheker, vertelt Holtzer, toen een slaapwetenschapper inging op het grote aantal Nederlanders (één op de vijf ouder dan 12 jaar) dat niet goed slaapt. Tegelijkertijd onderstreepte hij dat het euvel met goede tips en adviezen te verhelpen is. "Makkelijk inslapen en doorslapen heeft met gedrag te maken en dat je kunt beïnvloeden", zegt Holtzer. "Goed slapen is een van de pijlers van een gezond leven."

Niet verwonderlijk daarom dat hier besloten werd een speciale slaapwerkgroep op te richten, die voorlichtings-

materialen ontwikkelt voor patiënten. Omdat *very brief advice* in Amerika een beproefde methode is gebleken om rokers te helpen met stoppen, leek dit de leefstijlaphoethekers ook uitermate geschikt om mensen van hun slaapprobleem af te helpen. Vijf apotheken zijn hiermee inmiddels aan de slag gegaan.

ZAADJE

Het begint ermee dat je patiënten gewoon vraagt of ze moeite hebben met slapen, stelt Holtzer. "Dat kun je *at random* doen, het hoeft niet per se om een afgebakende groep te gaan van bijvoorbeeld benzo-gebruikers. Je legt uit dat het thema slapen deze maand centraal staat in de apotheek en je patiënten er daarom specifiek naar vraagt."

Maar de apotheek kan er ook voor kiezen de vraag juist wel te koppelen aan de eerste of tweede uitgifte van benzodiazepines, benadrukt Holtzer, of vooral mensen die al veel langer slaapmedicatie gebruiken aan te spreken. "We willen het zaadje planten, zoals wij dat noemen. Het onderwerp bespreekbaar maken. Dat is het hele idee achter het *very brief advice*. Ook al willen men-



Belangrijke tip aan moeilijke slapers is de slaapdruk verhogen. Laura Holtzer: “Je moet voldoende moe zijn als je naar bed gaat.”

sen niet meteen iets doen, mogelijk worden ze hierdoor wel geprikkeld om na te denken over een gedragsverandering.”

Niet iedereen staat open voor adviezen en tips – “Ik heb hier al zo lang last van, heb al van alles geprobeerd, dit gaat niet meer veranderen” – maar de meeste patiënten die niet goed slapen vinden het fijn om hierover in gesprek te gaan met de apotheker of apothekersassistent, is de ervaring van Holtzer. Af en toe besluit iemand zelfs de voor het eerst voorgeschreven benzodiazepines niet mee te nemen en eerst andere manieren te willen proberen om beter te slapen.

MAKKELIJK INSLAPEN EN DOORSLAPEN HEEFT MET GEDRAG TE MAKEN EN DAT KUN JE BEÏNVLOEDEN

“Assistenten benadrukken bij hun uitleg over benzo’s ook altijd dat ze niks doen voor de slaapkwaliteit. De slaapbeleving wordt er misschien beter door, maar de kwaliteit van de slaap gaat er niet op vooruit. Dat is voor sommigen een *trigger* om over alternatieven na te denken.”

Mooi voorbeeld noemt Holtzer een jongere patiënt die diazepam kwam ophalen, maar na haar uitleg het middel niet meenam en ook later niet kwam ophalen. “Toen ik hem na enige tijd belde zei hij door mijn tips inmiddels goed te slapen. Een mooi resultaat als gevolg van gedragsverandering, wat vaak erg moeilijk blijkt.” Soms kan iemand echt niet zonder slaapmedicatie; vaak spelen dan andere kwesties die niet makkelijk zijn op te lossen.

De meest extreme gevallen, mensen die nachtenlang geen oog dichtdoen, verwijst Holtzer door naar een slaapoefentherapeut of slaapcentrum. “Die mensen kunnen wij helaas niet helpen. Zij worstelen meestal ook met andere problematiek.”

SLAAPDRUK

Belangrijke tip aan moeilijke slapers is de slaapdruk verhogen. “Je moet voldoende moe zijn als je naar bed gaat. We zien vaak dat mensen die slecht slapen en daardoor overdag moe zijn, denken dat ze het beste vroeg naar bed kunnen gaan. Maar dat werkt niet”, zegt Holtzer. “Basisadvies is altijd proberen om zoveel mogelijk op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.”

Verder komen vragen aan bod als: wat is een normaal slaappatroon (circa 7,2 uur per nacht, een korte inslaaptijd, 20% diepe slaap, 20% REM-slaap, 2-4 keer kort wakker worden), welke fysieke belasting is ’s avonds aanvaardbaar, is er overdag voldoende ontspanning en beweging en hebben eten en drinken invloed?

“Ik adviseer om na acht uur niet meer te eten en het alcoholgebruik zoveel mogelijk te beperken. En ben je gewend medicatie in te nemen met een glas water, doe dat dan overdag, zodat de kans kleiner is dat je er ’s nachts uit moet om te plassen.”

Naast de mondelinge informatie is er ook een speciale flyer en patiëntenfolder, voor wachtkamerschermen is er een *narrowcast* en voor de assistenten instructiemateriaal. Sommige apotheken richten een speciaal slaapschap in. Holtzer: “Mensen halen soms de meest vreemde capriolen uit als ze slecht slapen. Dan is het mooi te zien dat ze met onze adviezen hun slechte slaappatroon weten te doorbreken.” ■