

Slaapproblemen vaak niet herkend

Tekst: Joke van der Leij

Mensen met een visuele beperking hebben vaak last van vermoeidheid, slapeloosheid en slaperigheid. Meestal wordt dit geweten aan de visuele beperking. Maar uit een enquête van gz-psycholoog Karin van Rijn blijkt dat bij deze mensen vermoeidheid overdag vaak samenhangt met een slaapprobleem. En daar kun je zelf veel aan doen.

In Nederland kampt zo'n 30% van de bevolking met slaapproblemen. Slapeloosheid kan een tijdelijk gevolg zijn van stress of een emotionele gebeurtenis. Maar het kan ook chronisch zijn en je kwaliteit van leven ernstig verminderen. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat meer dan 50% van de mensen met een visuele beperking in Nederland kampt met slapeloosheid.

Waarom een enquête naar slaapproblemen bij mensen met een visuele beperking?

'Zowel privé als in mijn werk heb ik veel contact met blinden en slechtzienden', vertelt Karin van Rijn, gz-psycholoog bij het Slaapcentrum van het MCH Bronovo in Den Haag. Zij is gespecialiseerd in slaap- en waakstoornissen. 'Mij viel op dat zowel de doelgroep zelf als veel zorgprofessionals vermoeidheid en slapeloosheid meestal beschouwen als een bijverschijnsel van de visuele beperking. Compenseren voor je visuele beperking kost immers veel energie. Maar ik herkende hun klachten vaak als typisch behorend bij een slaapprobleem. Bovendien: als zoveel Nederlanders slaapproblemen hebben, waarom zou dit dan ook

geen rol kunnen spelen bij mensen met een visuele beperking? Samen met mijn collega-onderzoekers Maurits Joosse en Gerard Kerkhof besloten we een enquête te ontwikkelen om daar meer zicht op te krijgen.'

Hoe hebben jullie dit aangepakt?

'We hebben een online vragenlijst opgesteld', zegt Karin. 'Deze bevatte niet alleen vragen over slapeloosheid en slaapproblemen, maar ook over de visuele beperking, persoonlijke omstandigheden en slaapgewoonten. Denk aan vragen als: hoe is je dagritme? Wat doe je gedurende de dag? Val je overdag echt in slaap of voel je je alleen maar slaperig? Aan het onderzoek deden blinden en slechtzienden mee, maar ook hun ziende partners. Via de landelijke ZieZo-beurs en patiëntenorganisaties als de Oogvereniging hebben uiteindelijk 300 mensen de online vragenlijst ingevuld. Het onderzoek is recent afgerond met een wetenschappelijke publicatie in het Jaarboek van de Nederlandse Vereniging voor slaap- en waakonderzoek.'

Wat waren de uitkomsten?

'Een ruime meerderheid van de geënquêteerden (54%) bleek een slaapprobleem te hebben', vervolgt Karin. 'Daarbij ging het om problemen met in- en doorslapen, en met het slaap-waakritme. Bij dit laatste hebben mensen slaappatronen die niet overeenkomen met de gebruikelijke slaaptijden 's nachts. Beide slaapproblemen komen twee keer zoveel voor als bij de gemiddelde Nederlandse bevolking.'



Karin van Rijn in het Slaapcentrum van het MCH Bronovo in Den Haag (foto: Gerben Grotenhuis)

‘Uit de enquête blijkt verder dat een onregelmatig dagritme de meest bepalende factor is voor het ontwikkelen van een slaapstoornis. Verder spelen ook de aard en ernst van iemands oogandoening een rol. Bij een volledig beschadigde oogzenuw of kapotte netvliescellen bijvoorbeeld, komt er geen licht meer via je oog naar binnen. Dat is van invloed op je biologische klok, een mechanisme dat wakker zijn en slapen stuurt en zich iedere dag gelijk stelt met het licht dat via je ogen naar binnen komt. Komt er helemaal geen licht naar binnen, dan vergroot dit de kans op slapeloosheid. Kunnen je ogen nog wel enig licht en donker onderscheiden, dan helpt dit al om je biologische klok te regelen. De kans op slaapklasten is dan veel kleiner. Tot slot blijkt een gebrek aan dagelijkse activiteiten de kans op slapeloosheid te vergroten.’

Hoe kunnen mensen met een visuele beperking van jouw onderzoek profiteren?

‘Deze enquête bevestigt dat het zinvol is om bij de aanpak van vermoeidheidsproblemen bij mensen met een visuele beperking ook kennis te betrekken over de behandeling van slaapstoornissen. Zo adviseren we bij een ontregeld slaap-waakritme bijvoorbeeld om elke dag op een vaste tijd op te staan en overdag geen dutjes te doen. Wees ook actief op vaste tijden. Zo kun je een intern ritme opbouwen. Aan slaapproblemen kun je zelf veel doen. Dat is misschien nog wel de allermooiste uitkomst van dit onderzoek.’

- Boek ‘Omgaan met slapeloosheid’ via Bibliotheekservice Passend Lezen: www.tiny.cc/OmgaanmetSlapeloosheid
- www.mchaaglanden.nl/slaapcentrum › zoek: ‘Slaapproblemen’