



	Huisartsen
	Praktijkondersteuning
	Verloskunde
	Podotherapie
	Psychologie
	Maatschappelijk Werk
	Diëtetiek
	Consultatiebureau
	Wijkverpleging

Artikel in De Maas en Noord kroniek 28 september 2011

Gezondheidscentrum Noord biedt hulp

Niet meer wakker liggen van slapeloosheid

Eén op de drie volwassenen heeft in z'n leven wel eens problemen met slapen. Vaak is dat tijdelijk, maar heel wat mensen blijven tobben met slapeloosheid. Gelukkig is er wat aan te doen. Gezondheidscentrum Noord heeft een zorgprogramma ontwikkeld om slaapproblemen aan te pakken. In september is er officieel mee gestart.



Wanneer slaap je 'goed'? Daarover bestaan veel misverstanden. Sommige mensen denken

dat ze te weinig rust krijgen als ze 's nachts een paar keer wakker worden of maar zes uur slapen. "Ze maken zich daar ontzettend druk over, terwijl dat heel normaal is", vertellen huisarts Steenman en praktijkondersteuner Maaïke van Dijk, allebei werkzaam in Gezondheidscentrum Noord. Goede voorlichting over slapen en mensen bewust maken van hun gedrag rondom slaap zijn belangrijke onderdelen van het 'zorgprogramma slaapproblemen'.

Klachten

Het zorgprogramma is bedoeld voor mensen die al lange tijd het gevoel hebben dat ze slecht slapen. Ze hebben geen baat bij de gebruikelijke adviezen van de huisarts, zoals 'geen koffie of alcohol 's avonds', 'rustig de dag afbouwen', 'overdag geen dutjes doen' en 'niet vlak voor het slapen tv kijken of computeren'. Door de slapeloosheid krijgen ze allerlei klachten: vermoeidheid, concentratieproblemen, snel geïrriteerd zijn, fouten maken, lichamelijke problemen. Sommige mensen drinken of blowen veel, om maar in slaap te komen. Slapeloosheid kan zelfs tot een depressie leiden.



Voordat de huisarts een patiënt adviseert om aan het zorgprogramma mee te doen, vindt er een lichamelijk onderzoek plaats. "Want soms zijn er oorzaken waar het zorgprogramma niet voor bedoeld is", legt dokter Steenman uit. "Iemand met rusteloze benen, een slaapapneu of pijnklachten heeft een ander soort behandeling nodig." Als zulke oorzaken niet gevonden worden, verwijst de huisarts door naar een van de twee praktijkondersteuners GGZ: Maaike van Dijk of Jo van der Kroft.

Motivatie

In een uitgebreid gesprek en via een vragenlijst probeert de praktijkondersteuner een goed beeld te krijgen van het slaapprobleem. Hoe en wanneer is het ontstaan? Wat heeft iemand er zelf al aan proberen te doen? Spelen er nog andere problemen? En hoe gemotiveerd is iemand om ermee aan de slag te gaan? "Dat laatste is erg belangrijk", benadrukt Maaike van Dijk. "Het zorgprogramma duurt zes weken en is best hard werken. De patiënt komt wekelijks bij mij langs. Samen werken we een boek door vol informatie en opdrachten. Het gaat niet vanzelf, je moet er wat voor doen, maar mensen kunnen vaak veel meer dan ze denken." Opdrachten zijn onder andere ontspannings- en ademhalingsoefeningen en het bijhouden van een slaapdagboek.

Bewustwording is het halve werk, stellen de huisarts en praktijkondersteuner. Inzien dat je overdag te weinig rust neemt, dat je 's avonds de dag niet goed afbouwt, dat je veel te veel

piekert. Pas dan ben je in staat je gedrag aan te passen. Maar ook begrijpen dat niet iedereen even lang slaapt, dat het normaal is wanneer je een paar weken niet zo goed slaapt en dat je minder slaapuren nodig hebt naarmate je ouder wordt. "Ik heb gemerkt dat die informatie mensen enorm kan opluchten. Iemand die telkens denkt: 'ik móet meer slapen', legt een grote druk op zichzelf. Door bepaalde zaken te accepteren, ontstaat meer innerlijke rust. Vaak heeft dat al snel een positief effect op het slapen."

Alternatief

Het nieuwe zorgprogramma is ontwikkeld op basis van een *pilot* (proefproject) die het gezondheidscentrum uitvoerde met het Nijmeegse Radboud ziekenhuis. De methode die wordt gebruikt is gelijk aan de aanpak van slaapexpertisecentrum Kempenhaeghe in Heeze. "Vanaf nu hoeven de meeste mensen daar niet meer heen. De zorg is voortaan dicht bij huis", zegt dokter Steenman, die het erg prettig vindt dat ze voortaan een alternatief kan bieden voor slaapmedicatie. "Dit zorgprogramma heeft niet tot doel om mensen van slaapmedicijnen af te helpen, maar het is wel een mooie bijkomstigheid."

Bij het zorgprogramma zijn nog meer hulpverleners van Gezondheidscentrum Noord betrokken: het maatschappelijk werk (b.v. als iemand veel piekert over schulden), de eerstelijnspsycholoog (bij angst- en depressieklachten), de thuiszorg (groeps cursus Beter Slapen) en de verslavingsconsulent. Een verwijzing naar FysioCompany de Haren is mogelijk als mensen veel last hebben van spanning of hyperventilatie. Met Apotheek Noord is goed contact over het eventueel afbouwen van slaapmiddelen.

Meer weten? Kijk op www.ghcnoord.praktijkinfo.nl.