

Tips :

Slapeloosheid.

Bron Leven.

Ik heb enorme problemen met slapen. Een hele nacht doorslapen kan ik helemaal niet meer, ik word verschillende keren wakker. Maar veel lastiger is dat ik niet goed meer kan inslapen. Zodra ik in bed lig, begin ik na te denken en te woelen. Soms ben ik na twee uur nog niet ingeslapen. Wat helpt?"

Natuurlijk blijft de onzekerheid knagen: hoe gaat dit aflopen? Hoe kom ik hier door? Wat brengt de toekomst? Niet verwonderlijk dat je je bij een ernstige ziekte als ALS vragen blijft stellen. We proberen enkele algemene tips te geven:

-het is uiterst belangrijk dat je op een goeie matras slaapt, niet te zacht of te hard, in een goedverluchte kamer, die niet te warm is en voldoende verduistert. Vermijd lawaaihinder waardoor je wordt gewekt of uit de slaap gehouden.

-een inslaapritueel of een aantal terugkerende handelingen voor het slapengaan kunnen helpen: tanden poetsen, naar toilet gaan, kleren steeds op dezelfde stoel leggen, ... Het is belangrijk dit ritueel te onderhouden en telkens ongeveer op hetzelfde tijdstip uit te voeren.

-eten of drinken vlak voor het slapengaan kan zwaar vallen.

-slapen doe je op momenten dat je lichaam ernaar vraagt. Toch is het niet aangewezen overdag

langere periodes te slapen. Uiteindelijk zal dit slaapoverschot je 's nachts wakker houden. Het is beter om overdag korte rustmomenten "in een comfortabele relax bv." af te wisselen met wat beweging en beperkte inspanningen (huishouden, wandeling, fietsen, ...). Op die manier heb je 's avonds meer behoefte aan slaap. -ook ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen kunnen spanningen verminderen, bijvoorbeeld yoga, autogene training (soort relaxatietechniek) of progressieve spierrelaxatie (vorm van kinesithérapie). Voor meer informatie over deze technieken en doorverwijzingen kan je het best terecht bij je arts. -blijf je ondanks alles toch met ernstige slaap of inslaapproblemen zitten, dan kan medicatie overwogen worden. Praat over dit probleem met je huisarts.