Slaap – transcript expertvideo

Een gesprek tussen Miranda de Stigter (overgangsoefentherapeut) en interviewer Jolet Moolenaar.

Miranda:

Ik ben Miranda de Stigter en ik werk inmiddels al bijna 25 jaar hier in de praktijk. Ik ben van oorsprong ben ik oefentherapeut Cesar en opgeleid in de psychosomatiek en ook opgeleid als slaapoefentherapeut en als overgangsoefentherapeut.

Jolet:

Welke slaapproblemen kunnen vrouwen in de overgang zoal hebben?

Miranda:

Nou, eigenlijk kunnen ze heel veel verschillende slaapproblemen hebben als ze in de overgang zitten. Want je ziet zowel dat het inslapen heel moeilijk kan zijn als het doorslapen, als ook wel het vroeg wakker worden. En dat is heel verschillend. Je ziet heel veel het nachtelijk zweten en de opvliegers die ze hebben. Heel veel vrouwen in de overgang geven ook aan dat ze als ze s morgens wakker worden, dat ze zich niet voldoende hersteld voelen en dat ze echt wel onrustige nachten hebben vooral.

Jolet:

En welke klachten komen het meest?

Miranda:

Dan hoor ik het inslapen en het doorslapen beide, dat vooral die zeg maar. Want dat inslapen, dat is heel lastig op het moment dat je hoog in je alertheid zit. En het doorslapen, dat is vooral op het moment dat ze wakker worden van bijvoorbeeld die opvliegers en dat nachtelijk zweten. Want dan worden ze wakker door een wat verhoogde temperatuur en dan kan het lastig zijn om weer in slaap te vallen omdat ze gewoon te wakker zijn.

Eigenlijk heel veel vrouwen hebben dan ook echt dat ze zich ‘s nachts even nog willen opfrissen, omkleden en dergelijke. Nou ja, daar word je ook hartstikke wakker van. Ik zeg altijd hoe meer je ‘s nachts gaat doen, hoe actiever je je brein weer wordt.

Jolet:

In hoeverre spelen angst en piekeren een rol bij slaapproblemen tijdens de overgang?

Miranda:

Nou, die kunnen best wel ook een aardig grote rol spelen eigenlijk door die hormonale veranderingen. Dus door die oestrogeen en progesteron die omlaaggaan kan je ook

echt wel hebben dat je stressreactie anders wordt. Dus heel veel vrouwen ervaren ook echt wel dat ze eerder stress ervaren en dat ze meer gaan piekeren, maar ook echt wel eens somberder kunnen zijn.

Zelfs tot depressieve klachten aan toe. Dus dat heeft echt wel heel veel invloed. Ja dus. Het is belangrijk om die vrouwen inderdaad te leren om daar zo goed mogelijk mee om te gaan, om dat zo goed mogelijk te reguleren. En ook heel vaak is het ook al heel helpend dat ze begrijpen waar dat vandaan komt. Dus dat je inderdaad weet van oké, weet je, het is ook logisch dat dit gebeurt.

Logisch dat ik me zo ga voelen, daar is een verklaring voor. En dat ja, het is belangrijk om daar nu goed mee om te gaan. Maar dat zal als het goed is ook weer minder worden met verloop van de tijd.

Jolet:

Welke impact kunnen slaapproblemen hebben op het dagelijks leven van vrouwen?

Miranda:

Kan grote impact hebben bij je slapen zeg ik altijd. Dat is toch je basis zeg maar hè? Dus op het moment dat jij te weinig slaap hebt, onrustige nachten hebt, dan zijn er veel vrouwen die echt wel aangeven dat een stukje levensvreugde weghaalt zelfs. Maar ook dat ze zich overdag minder goed kunnen concentreren. Dus dat dat invloed heeft op hun werk en dat ze vermoeid zijn.

Maar ook wel dat ze dus inderdaad bijvoorbeeld meer pijnklachten kunnen krijgen. Het geheugen zelfs wordt ook genoemd dat ze echt wel merken dat ze meer geheugenproblemen krijgen, dus het kan echt wel grote impact hebben.

Jolet:

Welke leefstijlaanpassingen kun je doen als vrouw om beter te slapen?

Miranda:

Nou ja, het is bijvoorbeeld heel belangrijk. Ik zeg sowieso altijd het is belangrijk dat je overdag voldoende uitgedaagd wordt als alsmaar, zowel fysiek als mentaal. Dus het is heel goed om overdag te zorgen dat je voldoende in beweging bent en voldoende daglicht ziet. Ook dat is ook een hele belangrijke, maar ook voldoende Ontspanning krijgt daarentegen. Dat is net zo belangrijk als dat bewegen eigenlijk.

En je hebt ook nog wat simpelere dingen die je kan aanpassen, zoals het letten op koffie, niet meer na ‘s middags 14.00, 14.30 uur innemen. En ik hoor ook regelmatig van vrouwen terug dat ze denken nou weet je, bijvoorbeeld alcohol inname kan me helpen ‘s avonds om beter te slapen, maar dat is niet handig, want daar kom je uiteindelijk niet zo goed mee in je diepe slaap.

Dus dat zijn wel belangrijke dingen. Maar vooral dat daglicht en dat bewegen en zorgen voor ontspanning. Uiteindelijk zeg ik altijd de nacht is een weerspiegeling van je dag, dus je moet overdag zorgen dat daar voldoende ontspanning, voldoende rustmomenten in zitten om ervoor te zorgen dat je s nachts ook wat minder in de stress en die alertheid blijft.

Jolet:

Zijn er nog meer dingen die contraproductief zijn?

Miranda:

Jawel, bijvoorbeeld wat vaak gedaan wordt is vroeg naar bed gaan met het idee van nou weet je, ik slaap slecht, ik ben moe, dus laat ik vroeg naar bed gaan. Maar over het algemeen gaat je slaapkwaliteit daar nog verder van achteruit, dus dat is juist niet handig om te doen of op het moment dat het mogelijk is. Dus hangt een beetje van werk af natuurlijk.

Maar s morgens langer blijven liggen dus dan denk ik heb slecht geslapen, dus laat ik zo lang mogelijk blijven liggen. Maar die dingen zijn juist niet handig om te doen.

Jolet:

En hoeveel uur moet je dan minimaal slapen? En is het dan handig om steeds datzelfde aan te houden, hetzelfde ritme?

Miranda:

Ja, heel graag! Dat is nog een goede inderdaad. Ritme is heel belangrijk. Dus het liefst iedere dag rond dezelfde tijd naar bed en rond dezelfde tijd op. En heel vaak wordt er gedacht van dat iedereen echt wel 8.00u slaap nodig heeft. Nou en dat, dat geldt niet voor iedereen, maar het is al gauw wel het liefst dat je minimaal 7.00u komt.

En ik zeg vaak van probeer in elk geval 8.00u in bed te liggen en je hoeft daarvan absoluut niet de hele tijd te slapen. Dat is ook niet nodig, maar het is wel goed om 8.00u in bed te liggen.

Jolet:

Heb je een specifiek advies voor iemand die ‘s nachts wakker ligt?

Miranda:

Het is heel belangrijk om ervoor te zorgen dat je lichamelijk zoveel mogelijk ontspant, maar ook om te proberen voor te zorgen dat je jezelf helpt met helpende gedachten noem ik het altijd. Dus op het moment dat je wakker ligt in bed, dat je probeert jezelf

gerust te stellen, vertrouwen te hebben dat je daar goed ligt en dat je vanzelf weer in slaap valt.

En daarbij zou je bijvoorbeeld nou je handen op je buik kunnen leggen en eens even die ademhaling kunnen gaan voelen omdat het dan over het algemeen ook weer wat rustiger wordt in je hoofd. En er zijn ook wel adviezen die ik geef over bijvoorbeeld s nachts, het kunnen afkoelen en dergelijke. Dus zorgen dat je slaapkamer niet te warm is.

En ik geef vaak vrouwen ook wel het advies mee om bijvoorbeeld een zelfs een icepack mee naar bed te nemen, naast je kussen te leggen. Even met een dun doekje erop. Dat je daar even als je het wel krijgt even je hand op kan leggen waardoor je al heel snel wat afkoelt. Dus dat is iets wat ik veel van vrouwen hoor te zeggen.

Ik ben de hele nacht druk met mijn dekbed van weer af, want ik heb het heet en weer om heen want ik krijg het weer koud. Dus dat is iets waar je voor wat belangrijk is inderdaad om te zorgen zeg ik altijd dat je eventueel twee lagen op bed hebt of zo hè. Dus. En inderdaad om te kijken wat trek ik aan en hoe kan ik zo goed mogelijk afkoelen?

Zorg. Zelfs in de extreme gevallen zeg ik ook vaak zorg dat je nog een setje naast je bed hebt liggen, dat je niet eruit hoeft om je om te kleden. Maar als je eventueel gewoon kan zeggen nou één shirt uit, anderen aan en dat je sneller weer verder kan.

Jolet:

Zijn er nog meer misvattingen over slapen?

Miranda:

Nou ja, sowieso bijvoorbeeld dat ik heel veel hoor van vrouwen die bij mij met een andere vraag zijn. Dat ze zeggen ja, weet je, het hoort er nou eenmaal bij, dus ik kan er niks aan doen. Dat is sowieso een belangrijke misvatting waarvan ik denk nou je kan echt kan je proberen te helpen om invloed op te hebben in ieder geval.

En ook bijvoorbeeld dat mensen inderdaad denken van ik moet minimaal 8.00u slapen, want anders dan kom ik tekort. Dan wordt er ook gewoon te veel druk op gelegd als het ware. Dat is niet helpend. En wat ik net al zei, de meeste mensen hoeven niet per se echt acht volledige 8.00u te slapen.

Jolet:

Als je nou het minimale wil doen qua aanpassingen, wat zou jij dan adviseren aan een vrouw om te doen?

Miranda:

Het minimale is zorg dat je in ieder geval iedere dag even buiten komt. Dus even daglicht ziet dat je het liefst even dan bij wijze van minimaal 10 minuten 15 minuten per

dag. Zorg dat je buiten komt, vijf minuutjes een ademhalingsoefening doet en nou ja, en bijvoorbeeld oplet dat je inderdaad niet meer na 14.00 uur ‘s middags aan de koffie gaat. Dat, dat zou al wat helpen.

Jolet:

En in de meest ideale situatie, welke aanpassingen zou een vrouw dan moeten doen?

Miranda:

Nou, de ideale situatie is dat je overdag liefst buiten voldoende beweging krijgt.

Jolet:

En wat is voldoende?

Miranda:

Nou minimaal een half uur en dat je ervoor zorgt dat je een goede stressregulatie hebt. Dit is heel belangrijk, dus dan kom je toch ook weer op die ontspanning en het eventueel omgaan met piekergedachten? Ja, dat doe ik ook vaak met mensen dat ik ze echt wel leer hoe ze met die piekergedachten om kunnen gaan en ook hoeveel ruimte je dat geeft zeg maar.

Dat kan je echt beperken, zoals wij dat wel eens noemen. Een pieker halfuurtje zeg maar. Dus dat dat even maximaal ingezet mag worden om je overal druk om te maken, het even zo te zeggen. En na een half uurtje, dan moet dat ook echt wel weer stoppen. Proberen zo goed mogelijk om te gaan met die temperatuurverschillen in je lijf. Dus die temperatuurregulatie. Nou ja, dat zijn wel heel belangrijke dingen.

Jolet:

En voor vrouwen die een beperking hebben of die neurodiversiteit hebben of van een andere culturele achtergrond zijn, waardoor ze minder mogelijkheden hebben. Wat zouden die kunnen doen?

Miranda:

Nou ja, daarbij denk ik altijd je moet in elk geval kleine stapjes zetten. Dus gewoon kleine behapbare oefeningetjes meegeven bijvoorbeeld. Maar ook inderdaad zorgen dat je gewoon, nou ja, de doelen niet te groot maakt. Gelijk dus. Stap voor stap zeg ik altijd en uiteindelijk kan je daar ook mee naar die ontspanning en kun je die ook over het algemeen.

Hangt natuurlijk van af van de beperking, maar kan je die ook proberen wel een stukje in beweging te krijgen en te helpen. En dus over het algemeen kan je daar dezelfde dingen mee. Alleen belangrijk is het dat het op ieder z'n eigen tempo gaat. Nou ja, en als

mensen nou merken dat ze vrouwen merken dat op het moment dat ze deze aanpassingen doen, dus dat ze wel goed gaan letten op die ontspanning en op die beweging en daglicht opzoeken en dergelijken.

En ze merken van dat is eigenlijk niet voldoende, dus ik blijf toch wel te veel last van hebben. Dan is het wel heel goed om dat ook bespreekbaar te maken. Ten eerste het is vaak dat het al lastig is om het voor zichzelf te erkennen, maar ook het te benoemen, daar eventueel hulp bij te vragen. Veel vrouwen die ik in de praktijk krijg die geven dan aan van goh, ik had heel graag eerder geweten dat dit bestaat, dus dat slaap oefentherapie bestaat en dat ik daar echt wel mee geholpen kon worden.

En dat ze ook wel merken dat dat stukje nou soms ook schaamte wat er speelt, dat dat niet nodig is, dat gewoon alles bespreekbaar is en dat er echt wel met je meegedacht kan worden. En dat het dan over het algemeen inderdaad ook wel zeggen van goh, dit had ik wel heel graag eerder geweten, want dan had ik daar eerder wat mee kunnen doen en dan had ik me ook weer eerder wat meer gehoord, geholpen en dus uiteindelijk hopelijk ook beter gevoeld.

Jolet:

Als je 1 gouden slaapadvies mocht geven aan vrouwen in de overgang, welke zou dat dan zijn?

Miranda:

Nou, ik zeg wel train vooral je zenuwstelsel en niet per se je slaap. Dus op het moment dat dat zenuwstelsel wat meer tot rust komt, dan volgt je slaap eigenlijk vanzelf wel. Dus slapen zeg ik altijd, is loslaten en juist niet te hard werken. En die opvliegers, nachtelijk zweten, ja, daar ontkom je niet helemaal aan vaak.

Maar ja, hoe minder je daar tegenin gaat, hoe meer je leert om daarmee om te gaan en toch ook je ontspanning te kunnen blijven zoeken, zowel ‘s nachts als overdag.