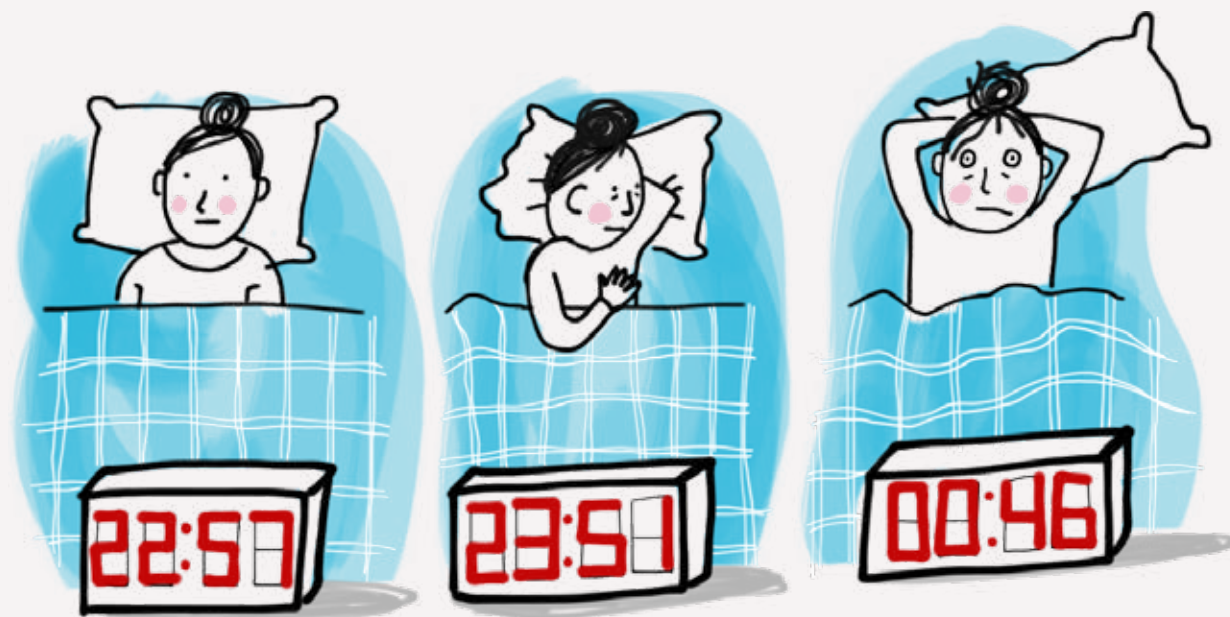


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

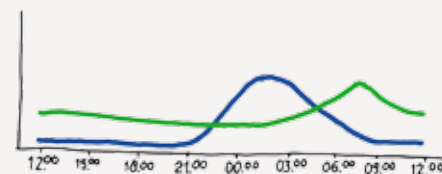
Slapeloosheid

Bij slaapproblemen gaat het meestal om problemen met inslapen. Hierbij spelen twee hormonen een belangrijke rol: melatonine, het slaaphormoon, en cortisol, het stress- en waakhormoon.



Melatonine

Als het 's avonds donker wordt, begint de pijnappelklier in je hoofd melatonine aan te maken. Na een uurtje is er voldoende melatonine om je slaperig te voelen. Het tweede hormoon is cortisol, het stress- en waakhormoon dat ervoor zorgt dat we 's ochtends weer wakker worden. Bij mensen met slaapproblemen is deze hormoonhuishouding vaak ontregeld.



Aanmaak slaap- en waakhormonen
blauw = melatonine: slaaphormoon
groen = cortisol: stress- & waakhormoon



Wat doet de dokter?

De dokter geeft in eerste instantie slaapadviezen. Als die onvoldoende effect hebben kan hij slaappillen voorschrijven. Tot 2009 gebruikten bijna 2 miljoen mensen dit soort pillen. Tegenwoordig moeten mensen deze zelf betalen, maar toch slikken nog een half

miljoen Nederlanders benzodiazepinen. Dat is veel, want slaappillen werken maximaal 14 dagen. Bij chronisch gebruik slaap je 's nachts net zo slecht maar heb je overdag wel de bijwerkingen: je bent minder geconcentreerd en hebt meer kans op ongevallen en valpartijen.

Probeer de slaapadviezen van de huisarts: vaste slaaptijden, geen prikkels in de slaapkamer, niet te veel eten, alcohol, koffie en roken voor het slapen.

Thuisarts.nl



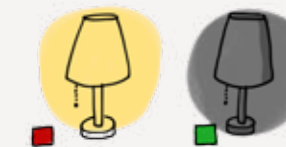
Gebruik een app om inzicht in je slaappatroon te krijgen, zoals Sleep cycle



Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen

Vier praktische tips:

1 Blauw licht onderbreekt de aanmaak van melatonine, dus demp 's avonds de lichten twee uur voor je gaat slapen.



2 Gebruik voor het slapen geen beeldschermen, waar ook blauw licht vanaf komt. Of installeer een app die dit blauw licht blokkeert.



3 Laat je lichaam geleidelijk wakker worden met een lichtwekker of smartlamp en begin je dag niet met een hoop gerinkel en een acute stoot stresshormoon.



4 Dat mannen na de daad direct in slaap vallen heeft een biologische basis. Seks maakt – zowel bij mannen als bij vrouwen – hormonen vrij die je slaperig maken. Maak gebruik van die natuurlijke slaappil!

