

En u, slaapt u goed?

Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW

En u, slaapt u goed?

Een verstoorde slaap kan de
gezondheid van uw hart aantasten.

Waarom deze brochure?



De mens is de enige diersoort die zichzelf bewust slaap ontzegt, meestal om sociale redenen.

Velen weten dat gezond eten en elke dag voldoende bewegen bijdragen tot een betere cardiovasculaire gezondheid.

Maar de meesten zijn zich er niet van bewust **dat slaap ook heilzaam kan zijn voor hart en bloedvaten.**

Een goede nachtrust (in het ideale geval 7 à 9 uur) kan bijdragen tot een betere gezondheid: slecht slapen heeft nadelige gevolgen, goed slapen zorgt voor positieve effecten.

Sommige slaapstoornissen kunnen bovendien het risico op cardiovasculaire accidenten beïnvloeden. Ze worden beschouwd als risicofactoren voor hart- en vaatziekten.



Wat slaap doet voor uw hart



De gevolgen van slecht slapen uiten zich overdag.

Weet ook dat een gebrekkige nachtrust:

- De eetlust vergroot en het risico op gewichtstoename verhoogt
- Het risico op hoge bloeddruk doet toenemen
- De ontwikkeling bevordert van glucose-intolerantie en later diabetes type 2
- Het optreden of terugkeren van hartritmestoornissen (waaronder voorkamerfibrillatie) bevordert.
- Een negatieve invloed heeft op het omgaan met stress
- De dosis energie voor de dag verlaagt, wat minder lichaamsbeweging met zich meebrengt
- De symptomen hartfalen verergert



Al deze elementen **verhogen het risico** op cardiovasculaire aandoeningen: er is een directe link tussen slaapproblemen en voorkamerfibrillatie, hoge bloeddruk en hartfalen.

Waarom slapen we slecht?

De belangrijkste oorzaken van slaapttekort zijn:

- Het zich bewust ontzeggen van slaap
- Een slechte slaaphygiëne
- Een ongunstige slaapomgeving
- Een fysieke aandoening - eczema, maagreflux, astma
- Een psychiatrische aandoening - depressie of angststoornissen
- Het gebruik van substanties of medicatie
- Slaapstoornissen (zie volgende bladzijdes)



Omgevingsfactoren die invloed hebben op de slaap: het tijdstip van de dag, lichaamshouding, licht, lawaai, en lichamelijke en geestelijke activiteiten.

Hoe weet u of u slecht slaapt?

De symptomen zijn dezelfde bij de meeste slaapstoornissen: droge mond bij het ontwaken, hoofdpijn 's ochtends, aandachtsproblemen of prikkelbaarheid.

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart



Slaapapneusyndroom



Slapeloosheid



Hypersomnie



Rusteloze benensyndroom



Slaperigheid
overdag



Parasomnie

Slaapapneusyndroom



Max

52 jaar, leerkracht geschiedenis.

Even moe door zijn slaapttekort als door het lesgeven.

Obstructieve slaapapneu is een aandoening die één op vijf volwassenen treft. Tijdens het slapen stopt de slaper ongecontroleerd met ademen (‘apneu’) gedurende meer dan tien seconden en dat meer dan vijf keer per uur. Dit is te wijten aan een belemmering van de doorgang voor de lucht. Het lichaam creëert dan noodgedwongen fases van micro-ontwaken, om een normale ademhaling te garanderen.

♥ Op lange termijn heeft dit specifieke gevolgen voor hart en bloedvaten:

- Risico op hoge bloeddruk
- Risico op atriumfibrilleren
- Risico op zwaarlijvigheid, waardoor het SAS verergert
- Risico op diabetes type 2
- Complicaties bij mensen met hartfalen

Mensen met slaapapneu hebben de neiging luid en vaak te snurken. Let wel: dat betekent niet dat iedereen die snurkt, vatbaar is voor slaapapneu!



Leeftijd, overgewicht, roken en alcohol vormen **risicofactoren** voor slaapapneu.

Slapeloosheid



Caroline

32 jaar, veearts.

Het is niet haar katje dat haar wakker houdt.

Slapeloosheid is de meest voorkomende slaapstoornis ter wereld. Tot 30% van de bevolking in de ontwikkelde landen heeft er last van. Slapeloosheid verwijst naar een ongewoon lage hoeveelheid of kwaliteit van slaap, terwijl de omstandigheden om te slapen wel gunstig zijn.

Bijna iedereen heeft wel eens last van slapeloosheid door tijdelijke verstoringen (stress, verdriet, opwinding, een zware maaltijd).

Doen zo'n moeilijke nachten zich gedurende meer dan drie maanden minstens drie keer per week voor? Dan spreken we van chronische slapeloosheid.

De symptomen van slapeloosheid zijn welbekend: moeilijk inslapen, 's nachts lang wakker liggen, 's morgens vroeger wakker worden dan gepland en moe zijn bij het ontwaken. Kortom, een algemene indruk dat de slaap zwak en oppervlakkig was.

♥ Zoals al de slaapstoornissen, heeft slapeloosheid op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Het zijn vooral lichamelijke of psychische aandoeningen die **riscifactoren** zijn voor chronische slapeloosheid. In 60% van de gevallen is de oorzaak van psychiatrische aard.

Hypersomnie



Toon

41 jaar, freelancer.

Begrijpt niet waarom zijn waterrekening zo hoog is.

Hypersomnie verwijst naar een buitensporige behoefte aan slaap.

Het is fysiek heel lastig om 's morgens op te staan, doorheen de dag volgen er momenten van slaperigheid. En dat terwijl de voorafgaande nacht helemaal normaal of zelfs uitstekend was.

Wie aan hypersomnie lijdt, ervaart de hele dag een grote vermoeidheid. Zelfs met een of meer dutjes tussendoor voelt men zich nooit echt uitgerust.

Symptomen: plotse, onweerstaanbare slaapaanvallen.

♥ Zoals al de slaapstoornissen heeft hypersomnie op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Risicofactoren voor hypersomnie zijn vaak medicatie, kalmerende middelen, lichamelijke uitputting door hyperactiviteit of bepaalde psychiatrische aandoeningen.

Rusteloze benensyndroom &
**periodieke bewegingen
tijdens de slaap**



Sonja

56 jaar, sportcoach.

Om haar man niet wakker te maken, slaapt ze in een andere kamer.

Het rustelozebenensyndroom is een chronische aandoening die een onbedwingbare drang geeft om de onderste ledematen te bewegen zodra ze in rust zijn. Naar schatting 5 tot 10% van de bevolking heeft ermee te maken.

80% van de mensen met het rustelozebenensyndroom **beweegt ook herhaaldelijk tijdens de slaap**, door onwillekeurige stuiptrekkingen van de onderste ledematen.

Dat kan momenten van micro-ontwaken veroorzaken en het gevoel geven van slecht geslapen te hebben. Het stuiptrekken ondermijnt ook de slaap van de partner omdat die 's nachts per ongeluk geschopt wordt.

♥ Het is belangrijk om dit syndroom aan te pakken. Als het ernstig is en niet behandeld wordt, kan zich namelijk **hoge bloeddruk ontwikkelen**, bovenop de andere gevolgen van slecht slapen.



Risicofactoren zijn leeftijd, diabetes, ijzertekort en cafeïne-inname voor het slapengaan.

Parasomnie



Clarisse

11 jaar oud, leerlinge lagere school.

Sommige dromen brengen haar heel ver.

Parasomnie is de verzamelnaam voor een aantal abnormale gedragingen tijdens de slaap.

De meest voorkomende:

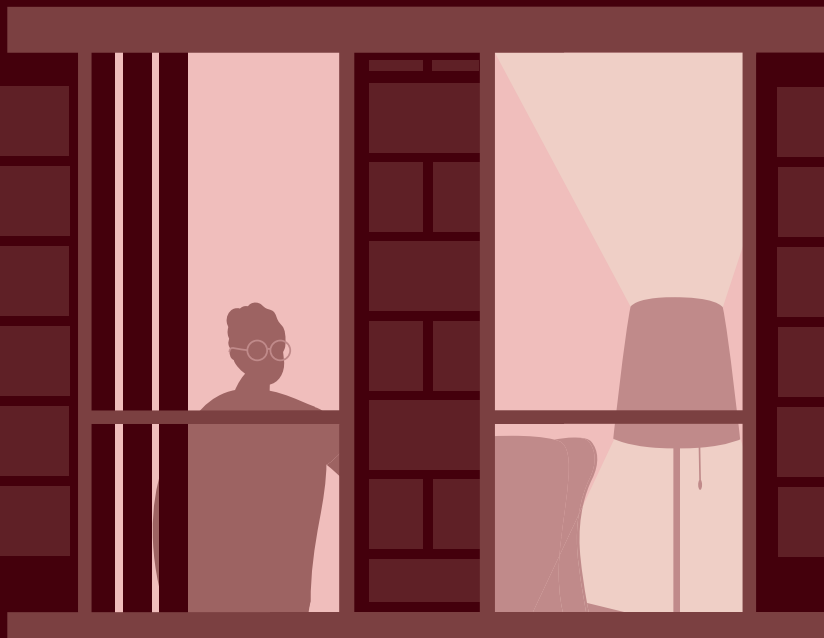
- Slaapwandelen
- Tandennarsen - bruxisme
- Praten in de slaap - somniloqui
- Nachtangst
- Bedplassen - enuresis

♥ Zoals al de slaapproornissen heeft parasomnie op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Externe elementen die de slaap verstoren vormen de belangrijkste risicofactoren voor parasomnie: stress, koorts, neurodegeneratieve ziekte, bepaalde medicamenten. Soms is de oorzaak een genetische factor.

Slaperigheid overdag



Sebastiaan

72 jaar, gepensioneerd.

Hij durft niet meer met de auto te rijden uit angst om in slaap te vallen.

Bij **slaperigheid overdag** is er een sterke drang om tijdens de dag te slapen in omstandigheden die niet geschikt zijn om te slapen.

Dit wordt als pathologisch en buitensporig beschouwd wanneer het gaat om een onweerstaanbare en ongewenste behoefte om dagelijks te slapen. Het fenomeen vermindert tijdelijk de alertheid, wat vervelend of zelfs gevaarlijk kan zijn.

De belangrijkste oorzaak van slaperigheid overdag is chronisch slaaptekort. Vooral ouderen en adolescenten hebben er last van (bijna 30% van de 15- tot 19-jarigen).

♥ Dit chronische slaaptekort heeft op lange termijn ook cardiovasculaire gevolgen, want slechte slaap:

- Verhoogt de eetlust en het risico op gewichtstoename
- Bevordert het ontstaan van glucose-intolerantie (en later diabetes type 2)
- Heeft een negatieve invloed op het omgaan met stress
- Verlaagt de dosis energie voor de dag, wat minder lichaamsbeweging met zich meebrengt


Enkele tips om beter te slapen



Eerst en vooral: vermoedt u dat u aan een van de bovenstaande aandoeningen lijdt? Praat dan met uw huisarts, zodat hij u kan doorverwijzen naar de juiste oplossing.

Indien u risicofactoren vertoont voor hart- en vaatziekten of een hartaandoening heeft controleer dan de **kwaliteit van uw slaap** en praat erover met uw huisarts.

Bij het ontwaken/overdag

 Neem een regelmatig slaappatroon aan. Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Hebt u nood aan een dutje? Doe dat dan net na de middag.

 Sta actief op: steek helder licht aan, stretch uw lichaam, neem een volwaardig ontbijt.

Bij het slapengaan/'s nachts

- ☾ Zorg dat je voldoende beweegt of sport, maar doe dat niet te kort voor het slapengaan. Breng een deel van uw dag buiten door.
- ☾ Blijf ten minste één uur voor het slapengaan weg van beeldschermen. Kies voor lekker ontspannende activiteiten.
- ☾ Vecht niet tegen de slaap als u hem voelt opkomen: het is duidelijk tijd om naar bed te gaan!
- ☾ Rook niet voor het slapengaan of als u 's nachts wakker bent.
- ☾ Plaats uw wekker zodat u de tijd niet kunt aflezen. Weersta de drang om op de klok te kijken als u 's nachts wakker wordt.
- ☾ Zorg dat het in uw slaapkamer niet extreem warm wordt (ideaal: tussen 16°C en 19°C).
- ☾ Vermijd zware maaltijden 's avonds, maar ga ook niet met honger naar bed.
- ☾ Gebruik de laatste vier uur voor het slapengaan geen cafeïne (koffie, thee, frisdrank).

♥ Enkele tips voor iedereen, om beter te slapen.

Onze tips voor een gezond hart



Hartaandoeningen en vaatziekten hebben vaak dezelfde oorzaken. Logisch dat de preventieve adviezen voor beide dezelfde zijn.

- ♥ Meet uw bloeddruk en houd die onder of gelijk aan de aanbevolen waarden: 140/90 mmHg.
- ♥ Ken uw cholesterolgehalte en stabiliseer het op de waarden die uw arts aanbeveelt (de ideale waarden variëren naargelang het algemene cardiovasculaire risico).
- ♥ Meet uw bloedsuikerspiegel (glycemie). Is die op een nuchtere maag hoger dan 100 mg/dl? Ga dan zo snel mogelijk naar de dokter.
- ♥ Eet gezond en gevarieerd, met een voorkeur voor verse en natuurlijke producten, groenten, fruit, granen,
Vervang frisdranken best door water en thee .
- ♥ Doorbreek een zittende levensstijl door elke dag ten minste 30 minuten aan matige lichaamsbeweging te doen (wandelen, traplopen, stretchen).

- ♥ Bereken uw body mass index (BMI) en streef naar een gezond gewicht.

| | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|
| BMI = gewicht (kg) / lengte (m)² | | |
| voorbeeld: Frances is 1m68 en weegt 66 kg | | |
| BMI = $66 / (1,68 * 1,68) = 23,4$ → Frances heeft een gezond gewicht. | | |
| tussen 20 en 25: normaal | tussen 25 en 30: overgewicht | meer dan 30: zwaarlijvig |

- ♥ Meet uw taille en voorkom abdominale obesitas (vet op de buik). De omtrek mag voor vrouwen niet meer dan 80 cm zijn en voor mannen niet meer dan 94 cm.
- ♥ Stop met roken. Hoeveel u ook gerookt hebt voordien, zodra u stopt vermindert het risico op hart- en vaatziekten.
- ♥ Slaap goed. Kwalitatieve nachtrust heeft een bewezen invloed op de cardiovasculaire gezondheid.



Uitgebreide informatie over deze 9 tips en nog veel meer vindt u op de website van de **Belgische Cardiologische Liga**.
www.liguecardioliga.be

De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelage van de overheid.
Wij doen beroep op uw vrijgevigheid om ons te helpen onze missie van preventie en het strijden tegen één van de belangrijkste doodsoorzaken in België voort te zetten: hart- en vaatziekten.



**Laat uw hart spreken, doe een gift aan
de Belgische Cardiologische Liga vzw:
BE80 0010 6651 3077**

♥ Van harte bedankt!

45% van uw schenking is fiscaal aftrekbaar
voor een bedrag van 40€ of meer per jaar.



**BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW**

Met de steun van:



**EUROPEAN
FITNESS
ACADEMY**



**nationale
loterij**
MEER DAN SPELEN



Bristol Myers Squibb™

