

Meer en meer mensen slapen te weinig in onze 24-uursmaatschappij door (werk)belasting of een levensstijl die de slaap benadeelt. Tegenwoordig heeft één op de vier volwassenen te maken met langdurige slapeloosheid.

Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid ontstaat als er sprake is van te weinig slaap of wanneer de kwaliteit niet voldoende is. U herkent slapeloosheid aan moeite met inslapen, niet kunnen door slapen en vroeg wakker worden.

Gevolgen slapeloosheid

Een goede nachtrust is net zo belangrijk voor uw gezondheid als goede voeding en regelmatige lichaamsbeweging.

Een tekort aan slaap heeft grote gevolgen voor uw gezondheid. Op korte termijn kunnen de volgende klachten voorkomen:

- Sneller geïrriteerd en prikkelbaar
- Sneller emotioneel
- Neerslachtigheid
- Vermoeidheid
- Geheugenproblemen
- Darmklachten

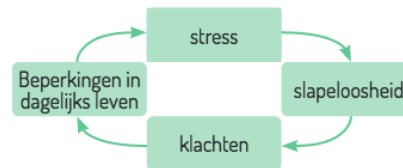
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat langdurig slaapttekort het risico vergroot op een depressie, overgewicht en suikerziekte en een verminderde werking van het immuunsysteem.

Oorzaken van slapeloosheid

Oorzakelijke factoren

Lichamelijke klachten kunnen slaapverstoring zijn, zoals pijn, plasdrang of een verstopte neus. Meestal is slapeloosheid echter het gevolg van spanningen en zorgen. Drukke dagelijkse bezigheden of zelfs een spannende film kunnen stress veroorzaken, waardoor slaapproblemen ontstaan. Dit noemen we de oorzakelijke factoren van slapeloosheid.



Instandhoudende factoren

Algauw beïnvloedt de slapeloosheid uw leven. U voelt zich moedeloos, verdrietig en boos. Hierdoor gaat u op een andere manier naar bed,

omdat u hierdoor opnieuw stress ervaart. De slapeloosheid blijft voortduren en u komt in een vicieuze cirkel terecht die u niet meer zelf kunt doorbreken. Samen met de oefentherapeut gaat u op zoek naar de instandhoudende factoren.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen werken helaas maar tijdelijk en nemen de oorzaak van de slapeloosheid niet weg. Ondertussen raakt u wel snel gewend aan deze slaapmiddelen, terwijl ze bij langer gebruik steeds minder goed werken. U heeft dus steeds meer slaapmiddelen nodig om te kunnen slapen en stoppen wordt door de verslaving steeds moeilijker.

Ook kunnen de stoffen in slaapmiddelen vervelende bijwerkingen geven, zoals sufheid overdag; u reageert minder snel en kunt minder goed concentreren.

goede nachtrust

slaap lekker

bewustwording

gezondheid

gewoonte

Behandeling van slapeloosheid

Oefentherapie bij slaapproblemen richt zich op het doorbreken van de vicieuze cirkel door zowel de oorzakelijke als de in standhoudende factoren aan te pakken.

Uitleg en praktische tips worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen en het aanpakken van belemmerende gedachten en emoties omtrent de slaap.

Individuele behandeling

De inhoud en duur van de behandeling hangen af van uw wensen en behoeften en worden in overleg met u bepaald.

Kosten

Individuele oefentherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) verzekering.

Aanmelding

U kunt zich zonder verwijzing van een (huis)arts Aanmelden. U meldt zich aan via:

Telefoon: 079-343 52 40
E-mail: info@fysioexperts.nl
Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

Locatie Noordhove
Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer
(079) 331 12 02

Locatie Oosterheem
Oosterheemplein 231
2721 NC Zoetermeer

Locatie Rokkeveen-oost
Groen-blauwlaan 145
27149 GH Zoetermeer

Locatie de Watertoren
Nathaliegang 63
2719 CP Zoetermeer



Slaapproblemen

I Slapen kun je leren



v1.1 | januari 2019

FysioExperts is een onderdeel van

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**
zoetermeergezond.nl



FysioExperts

| consult | therapie | training