EEN PRAKTISCHE GIDS

03.17 uur

Weer wakker

Wat helpt bij chronische slapeloosheid?

Over wat slapeloosheid gaande kan houden en wat je met je behandelaar kunt bespreken.

Je kent de slaaptips inmiddels

Geen koffie na twee uur.
Je telefoon uit de slaapkamer.
Elke avond op dezelfde tijd naar bed.

En toch lig je weer te rekenen.

Als je nú in slaap valt, heb je nog drie uur. Morgen moet je er om zes uur uit.

Je ligt in bed een probleem op te lossen

Je kijkt op de klok. Je rekent uit hoeveel tijd je nog hebt. Na een slechte nacht ga je misschien vroeger naar bed, in de hoop wat slaap in te halen.

Hoe harder je probeert te slapen, hoe alerter je je kunt voelen.

Bij cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid, kortweg CGT-I, onderzoek je samen welke gedachten en gewoonten jouw klachten gaande houden.

Ook bij lichamelijke klachten

67 studies

5.232 deelnemers

CGT-I verminderde de ernst van slapeloosheid ook bij mensen met lichamelijke aandoeningen zoals chronische pijn of kanker.

Het gemiddelde effect op de ernst van slapeloosheid was groot (Hedges’ g = 0,98). Hoe groot het effect was, hing af van de vergelijkingsgroep.

SCOTT E.A. · JAMA INTERNAL MEDICINE · 2025

Wat lijkt bij te dragen aan herstel?

Gedachten onderzoeken

Wat verwacht je van morgen na een slechte nacht?

Anders omgaan met wakker liggen

Oefenen om de koppeling tussen bed en wakker liggen te doorbreken.

Tijd in bed afstemmen

Samen je tijd in bed afstemmen op je slaappatroon.

Minder strijd met wakker zijn

Oefenen met hoe je reageert op gedachten en spanning.

Voor algemene slaapvoorlichting vonden de onderzoekers binnen de behandeling geen duidelijke extra bijdrage aan herstel.

Componentanalyse van 241 studies met 31.452 deelnemers. Furukawa e.a., JAMA Psychiatry, 2024.

Ook als pijn je wakker houdt

Pijn kan je wakker houden. Na verloop van tijd kan ook de spanning rond het slapen een rol gaan spelen.

Welke rol spelen pijn en slapeloosheid bij jou?

Je kunt beide bespreken in hetzelfde consult. Vertel sinds wanneer je slecht slaapt, wat je ’s nachts merkt en hoe dat overdag doorwerkt.

Maak van slaap een gespreksonderwerp

‘Ik slaap al maanden slecht en merk het overdag. Kunnen we onderzoeken wat mijn slapeloosheid gaande houdt en of CGT-I bij mij past?’

Vul het consultblad in en neem het mee naar je huisarts of behandelaar.

ONDERZOEK

Scott e.a. · JAMA Internal Medicine, 2025 · 10.1001/jamainternmed.2025.4610
Furukawa e.a. · JAMA Psychiatry, 2024 · 10.1001/jamapsychiatry.2023.5060

Download het consultblad