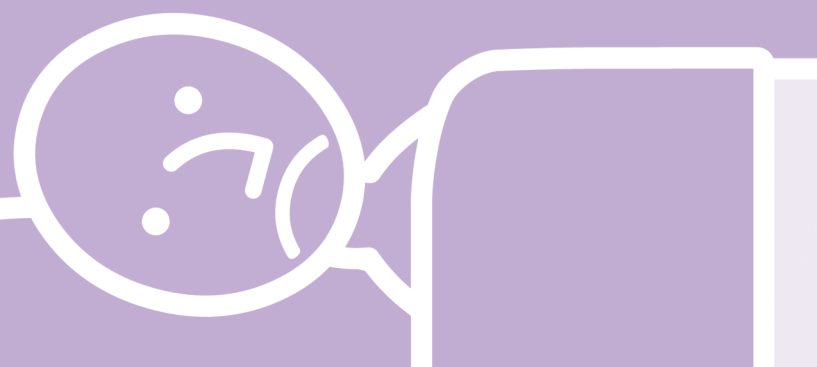


Insomnie



De quoi s'agit-il?

Tout le monde ne dort pas autant : certains ont besoin de dix heures de sommeil tandis que d'autres sont reposés après six heures de sommeil. Presque tout le monde a parfois du mal à s'endormir. Certains se réveillent en pleine nuit ou tôt le matin. Des tests ont révélé que de nombreuses personnes qui pensent ne pas avoir fermé l'œil de la nuit ont en réalité dormi pendant quelques heures. Si l'on reste réveillé pendant une heure, on a souvent l'impression que cela a duré la moitié de la nuit. Certains n'aiment pas rester éveillés, d'autres n'en sont pas gênés.

Du point de vue médical, on ne parle d'insomnie que lorsque quelqu'un dort mal pendant longtemps et se sent fatigué, irritable ou somnolent pendant la journée. Les activités quotidiennes deviennent alors difficiles à effectuer et l'on a du mal à se concentrer.

Slaapproblemen 1

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

Que faire?

Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour mieux dormir. Vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous suivez les conseils suivants pendant quelques semaines:

- Ne dormez pas pendant la journée. Dès que vous avez tendance à vous assoupir, levez-vous et faites quelque chose.
- Il vaut mieux ne pas trop manger le soir et ne rien manger pendant les trois heures qui précèdent le coucher. Certaines personnes dorment mieux si elles ne boivent pas de café le soir. Le café décaféiné n'empêche pas de dormir.
- Méfiez-vous de l'alcool. Certains s'endorment plus facilement après avoir pris un dernier petit verre, mais l'alcool peut provoquer les réveils en pleine nuit. De plus, l'alcool rend le sommeil moins profond et donc moins réparateur.
- Faites en sorte de vous détendre pendant l'heure qui précède le coucher. N'allez donc pas vite étendre le linge ou faire votre comptabilité avant de vous coucher. Lorsque vous regardez la télévision, vous êtes en activité. Allez plutôt faire une petite promenade ou prenez un bain. Faire l'amour peut également vous détendre et vous aider à vous endormir plus facilement.
- N'ayez pas peur, si vous vous couchez tôt, de ne pas dormir toute la nuit. Se coucher et se lever à heures fixes aide parfois à mieux dormir.
- Si le bruit vous gêne, les boules Quies seront peut-être une solution. Elles sont en vente dans les « drogueries ».
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et faites quelque chose qui vous distrait et vous détend comme par exemple écouter de la musique douce.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussen-door wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si votre insomnie est provoquée par des problèmes physiques;
- Si vous dormez mal depuis des semaines et que les conseils ci-dessus ne donnent pas de résultats;
- Si le fait de mal dormir vous empêche de bien fonctionner pendant la journée;
- Si vous voulez avoir des renseignements sur des cours en matière de sommeil;
- Si vous prenez des somnifères et que vous voulez arrêter d'en prendre; votre médecin généraliste peut vous y aider.

En général, le médecin généraliste vous déconseillera les somnifères, car ils présentent peu d'avantages et de nombreux inconvénients. Les somnifères n'augmentent que très peu les heures de sommeil. L'organisme s'y habitue vite et l'effet souhaité – bien dormir – s'estompe en l'espace de quelques semaines. Vous pouvez devenir dépendant des somnifères et il vous sera alors difficile d'arrêter d'en prendre. Un des effets secondaires des somnifères est le fait d'être somnolent pendant la journée.

Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers