

# Als schaapjes tellen niet meer helpt ...

**Vechten tegen kanker levert veel fysieke ongemakken en mentale stress op. Veel mensen die pas een diagnose gekregen hebben of zijn behandeld voor kanker ondervinden slaapstoornissen. Slaapklachten bij kankerpatiënten bestaan vaak uit moeilijk in slaap vallen, moeilijk doorslapen, langere periodes wakker liggen en/of vroeg wakker worden.**

Patiënten hebben veel energie nodig tijdens een behandeling. Slaap laat het lichaam ontspannen en er vinden herstelprocessen plaats. Slaapstoornissen hebben dan ook een grote invloed op de algehele kwaliteit van leven. Emotionele stress is een van de belangrijkste oorzaken van een slechte nachtrust bij kankerpatiënten. Onzekerheid en wakker liggen door zorgen, angst en depressie zijn factoren die de slaap sterk beïnvloeden. Maar ook de kanker zelf, de bijwerkingen van bestraling of chemotherapie of pijn kunnen slaapstoornissen veroorzaken. Bespreek je zorgen of angsten met je behandelend arts. Een gesprek kan helpen de slaapproblemen te verminderen.

## Slapen kun je leren

De slaapoefentherapeut geeft je inzichten die gezond slaapgedrag bevorderen, geeft je tips omtrent oefeningen toegepast op jouw situatie en past cognitieve gedragstherapie toe om je gedachten anders te benaderen. Kijk eens voor een slaapoefentherapeut bij jou in de buurt!

## Oefentherapie Middelburg

Marleen van Wijngaarden-Verhulst • Kalverstraat 1, 4331 LZ Middelburg • 0118-638028  
marleen@oefentherapiemiddelburg.nl • www.oefentherapiemiddelburg

## Do's en dont's

*Bij slaapproblemen is er een aantal zaken waarover je zelf controle hebt. Dit zijn de voorwaarden voor een goede nachtrust:*

- Zorg voor een rustige/stille omgeving.
- Zorg voor een donkere kamer.
- Zorg voor een goed matras/hoofdkussen.
- Zorg voor goede ventilatie en temperatuur.
- Ga naar het toilet voor het slapen gaan.

*Daarnaast zijn er dingen die je zelf kunt doen of laten voor een betere nachtrust:*

- Drink geen koffie en alcohol voor het slapen gaan en eet geen zware maaltijd 2 uur voor het slapen gaan.
- Zorg regelmatig voor lichamelijke inspanning overdag; vermijd zware inspanning in de avond.
- Bouw de dag af, zorg voor een periode van ontspanning voor het slapen gaan.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te rusten, slapen of voor intimiteit.
- Ga pas naar bed als je slaperig bent.
- Vermijd beeldschermen en mobiele telefoons voor het slapen gaan.
- Draai de wekker om; het zien van de tijd geeft onrust.
- Ga het bed uit als je langer dan een half uur wakker ligt en doe iets wat weinig inspanning kost, ga weer naar bed als je je slaperig voelt.
- Houd vaste slaap- en opstatijs aan, ook als je maar kort geslapen hebt.
- Zorg voor een regelmatig dag-nachtritme.
- Doe ontspanningsoefeningen; een slaapoefentherapeut kan je hierbij helpen.

> Emotionele stress is een van de belangrijkste oorzaken van **een slechte nachtrust** bij kankerpatiënten