

Slaapproblemen in de overgang



1



Slapen tijdens de Overgang

Eveline Bakker & Juliette Grimbergen
Julian Jagtenberg



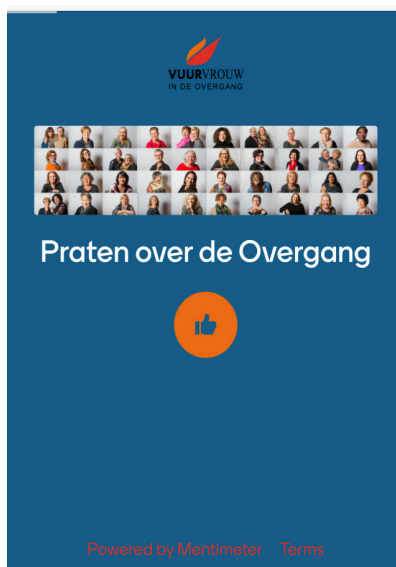
2

Programma



3

Inloggen Mentimeter



4

Cijfers overgang & slaap

- 1,8 miljoen vrouwen in de overgang
- 80% heeft overgangsklachten
- 33% heeft ernstige klachten

- 40% slaapt slecht



5

Gevolgen van slecht slapen

“Volwassenen die slecht slapen, hebben een verhoogd risico op obesitas, diabetes, kanker, coronaire hartziekte, beroerte, depressie en dementie.”

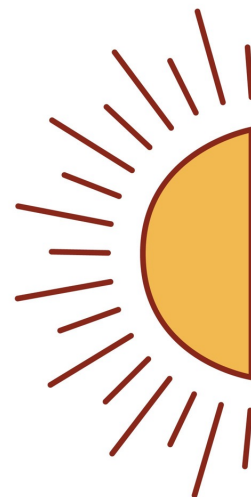
Onderzoek Trimbos Instituut, Hersenstichting en Ikea in 2019.



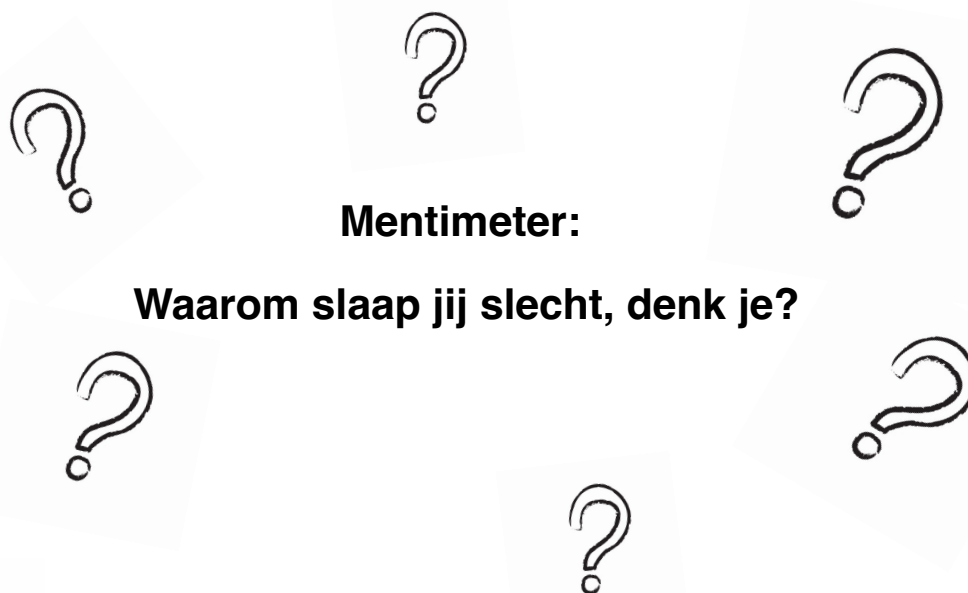
6

Goed slapen, wat is dat?

- ✓ Binnen 30 minuten in slaap
- ✓ Niet meer dan 1 x per nacht wakker
- ✓ Uitgerust wakker
- ✓ Geen behoefte aan dutjes
- ✓ Tussen 7 en 9 uur per nacht



7



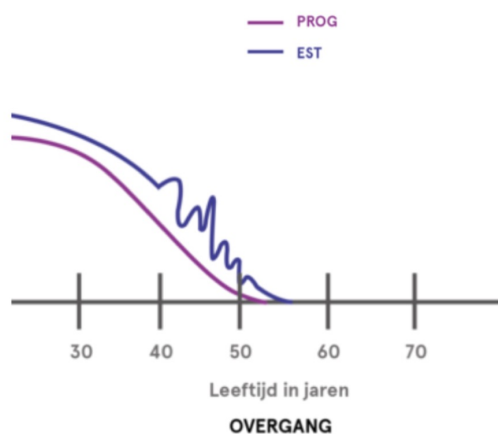
8

Slaap, stemming en hormonen



9

De overgang



10

De overgang



11

Slaapklachten

- Inslapen
- Doorslapen
- Kwaliteit slaap



12

Oorzaken van moeilijk inslapen

Moeilijk in slaap kunnen komen (> 45 minuten)

- Onrustig zijn, te lang doorwerken of laat sporten
- Piekeren
- Teveel of verkeerd eten
- Slapen overdag (dutjes)
- Omgekeerd dag/nachtritme, ploegendienst



13

Beter inslapen

- Vast avond ritueel, donkere rustige slaapkamer
- Vast tijden opstaan/slapen ook in weekend
- Uur voor het slapen gaan al rust nemen en dag afbouwen
- Ontspanningsoefeningen (ademhaling)
- Niet meer eten na 19.00 uur
- Niet intensief sporten in de avond
- Leg een schriftje naast je bed voor piekergedachten
- Cognitieve gedragstherapie insomnie (CGTI)



14

Oorzaken van slecht doorslapen

Meer dan 1 x per nacht wakker worden, moeilijk weer inslapen

- Nachtzweeten
- Blaasklachten
- Gespannenheid (vroeg in de ochtend wakker worden)
- Piekeren



15

Beter doorslapen

- Behandeling opvliegers & blaasklachten
- Hou het licht gedimd
- Kort opstaan is oké, maar doe geen dingen waarvan je hoofd aangaat
- Concentreer op je ademhaling
- Verzwarringsdeken kan soms helpen



16

Oorzaak van slechte slaapkwaliteit

Je slaapt lang, maar wordt toch vermoeid wakker

- Snurken; is het misschien slaapapneu?

Advies: Huisarts of slaappoli



17

Snurken, of is het slaap apneu?



18

Zeg nee tegen...



19

Zeg ja tegen...



20

Verminder stress



21

Beweeg!



22



Mentimeter:

**Wat heeft jou geholpen?
Deel jouw ultieme slaaptip**




VUURVROUW

23

Wat ook helpt

- Melatonine
- Fytotherapie
- Supplementen
- Huisarts / Slaaptherapeut
- Overgangsconsulente (VVOG of Care for Women)
- Somnox



VUURVROUW

24



Brandende vragen: Zet in de chat jouw vragen over hormonen en slaap



25

Informatie op Vuurvrouw

Praten over de Overgang

Bijna de helft van de vrouwen slaapt slecht tijdens de overgang. Als je slecht slaapt kun je ook meer last krijgen van angst, stress, spanning en depressieve gevoelens. Reden genoeg voor deze slaapspecial van *Praten over de Overgang*.

Wat kan ik doen?



In gesprek
Praat erover!
Op onze community. Dé plek waar vrouwen hun ervaringen vragen en tips delen.

Word lid



Doe mee
**Gratis webinar
28 juni 2023**
Over slapen tijdens de overgang. Stel jouw brandende vraag.

Meld je aan



Aan de slag
Wat helpt?
Slecht slapen tijdens de overgang is vervelend? Maar je kunt er wat wat aan doen.

Lees meer



26