

## Overgang En Slapeloosheid

---

Translated by Henk Oosterhof, Femi Janse and Dorenda van Dijken from the Dutch Menopause Society.

The International Menopause Society is grateful for permission to adapt for global use the information sheet that was originally produced by the **British Menopause Society**. The medical and scientific information provided might not be relevant to a particular woman's circumstances and should always be discussed with her own health-care provider.

[www.thebms.org.uk](http://www.thebms.org.uk)

---

# Overgang En Slapeloosheid

[www.menopauseinfo.org](http://www.menopauseinfo.org)

menopause  
Info

International **IMS**  
Menopause Society  
Promoting education and research on midlife women's health



## Is je slaap goed of tel je schapen?

We hebben allemaal slaap nodig. De optimale hoeveelheid slaap voor een gezonde volwassene is ongeveer zeven uur. Van onvoldoende slaap is aangetoond dat het later schadelijke effecten heeft op onze geestelijke gezondheid, de gezondheid van het hart, cognitieve functies en zelfs het risico op osteoporose. Verder kan te veel slaap (meer dan 8 uur) worden geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, hoewel oorzaak en gevolg onduidelijk zijn; langdurige slaap kan natuurlijk ook een marker zijn voor een onderliggende ziekte.

De beste vorm van slaap is de non-REM (rapid eye movement) slaap, die bestaat uit drie afzonderlijke stadia

(1, 2 en 3), die in volgorde volgen, naar boven en naar beneden naarmate je slaapcyclus vordert. Fase 3 zou de beste zijn. Dit is een diepe slaap waarbij we in wezen afgesneden zijn van de buitenwereld en ons niet bewust zijn van geluiden of prikkels. Dit gebeurt meestal tijdens de eerste helft van de nacht en is waar onze hersenactiviteit, ademhaling, hartslag en bloeddruk allemaal op hun laagste niveaus zijn. Het is de tijd waarin we waarschijnlijk het meest dromen.



Uw slaap kan van invloed zijn op uw gezondheid maar kan ook worden beïnvloed door gezondheidsproblemen terwijl u door de menopauze gaat.

### Soorten slaapstoornissen zijn onder meer:

- Moeite om in slaap te komen
- Moeite om in slaap te blijven ('s nachts wakker worden)
- Vroege ochtend wakker worden
- Minder totale slaaptijd
- Algehele kwaliteit van de slaap (niet-herstellend)
- Problemen met het gevoel van welzijn
- Slaperigheid/vermoeidheid overdag



Slaapstoornissen komen vaak voor tijdens de perimenopauze, menopauze en postmenopauze. Ongeveer 28 % to 63 % van de vrouwen ervaren slaapstoornissen tijdens de menopauze. Verschillen in de manieren waarop studies slaapstoornissen hebben gemeten, kunnen het brede bereik verklaren; zelfrapportage heeft de neiging om onderschatting van de totale slaaptijd en de tijd van wakker liggen te laten zien, met overschatting van de tijd die nodig is om in slaap te vallen, vergeleken met laboratoriumslaapstudies. Over het algemeen tonen studies consequent een verhoogde kans op slaapproblemen tijdens de overgang, met een sterke associatie met het aantal opvliegers gedurende de nacht.

## Oorzaken

### Hormonen

Het dalen van de oestrogeemspiegel gedurende de overgang draagt bij aan verstoorde slaap door het veroorzaken van opvliegers en zweten (vasomotorische symptomen) tot angst en depressieve stemming; angst die leidt tot moeite om in slaap te komen en depressie die leidt tot niet-herstellende slaap en vroeg in de ochtend wakker worden. Er is echter ook gesuggereerd dat slaapstoornissen in de overgang de onderliggende oorzaak van angst en depressie kunnen zijn. Gewrichtspijnen en blaasproblemen zoals 's nachts plassen, zijn ook veel voorkomende gevolgen van oestrogeenafname



en kunnen slaapverstoring veroorzaken. Progesteronafname gedurende de overgang kan ook betrokken zijn bij slaapstoornissen, omdat progesteron een slaapverwekkend effect heeft door in te werken op hersenpaden. Melatonine, een ander vitaal hormoon voor de slaap, neemt af met de leeftijd. Afscheiding van melatonine wordt gedeeltelijk beïnvloed door oestrogeen en progesteron en de niveaus nemen af tijdens de perimenopauze, waardoor het probleem vaak wordt verergerd.

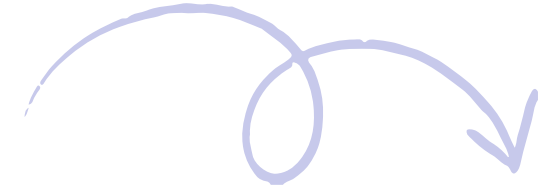
### **Slaapapneu**

Slaapapneu is in het verleden beschouwd als een slaapstoornis van mannen, maar dat beeld is aan het veranderen. Studies hebben aangetoond dat nachtelijk zweten en opvliegers kunnen worden gekoppeld aan een verhoogd risico op slaapapneu, en het lijkt vaker voor te komen bij vrouwen die een chirurgische menopauze hebben gehad in vergelijking met de natuurlijke menopauze. Het kan ook worden geassocieerd met gewichtstoename en er is een mogelijke rol van progesteron. Progesteron heeft een effect op de spieractiviteit aan de achterkant van de keel en een stimulant voor de ademhaling, zodat afname van progesteron kan bijdragen aan gedeeltelijke obstructie van de bovenste luchtwegen en verminderde ademhalingsdrift. Slaapapneu gaat niet alleen over luid snurken en hijgen. Slaapapneu bij vrouwen kan zich ook op andere manieren manifesteren, waaronder hoofdpijn, slapeloosheid, depressie of angst en vermoeidheid overdag. Niet elke vrouw zal snurken of luid snuiven tijdens het slapen.

### **Rusteloze benen syndroom**

Rusteloze benen syndroom (RLS) is een ander symptoom en vrouwen hebben ongeveer twee keer zoveel kans als mannen om het te ervaren. Patiënten krijgen 's nachts tintelende sensaties in hun benen. Een studie van RLS-patiënten vond dat 69 procent van de postmenopauzale vrouwen hun symptomen als erger ervoer dan vóór de menopauze. Het is echter niet duidelijk of het rusteloze benen syndroom bijdraagt aan slaapstoornissen, of dat vrouwen die niet goed slapen, zich meer bewust zijn van het probleem.

## Behandelingen voor slecht slapen



Er zijn enkele fundamentele principes die bijdragen aan een gezond leven in het algemeen die u kunnen helpen goed te slapen:

- Bewegen
- Gezond eten
- Omgaan met stress
- Sociaal actief zijn
- Intellectuele uitdagingen

Soms is er extra therapie nodig. Op alle leeftijden zijn hypnotica gebruikt voor slaapstoornissen, maar er zijn specifieke behandelingen om te overwegen voor slaapstoornissen door de oevrgang.

## Behandelingen

### Kan HST helpen?

Onderzoek zegt ja. Veel studies hebben consequent een voordeel van HST op de slaap aangetoond bij vrouwen met vasomotorische symptomen, wanneer de vasomotorische symptomen de slaapstoornissen veroorzaken. Het grootste deel van HST is oestrogeen, om symptomen veroorzaakt door oestrogeendeficiëntie te behandelen. Voor slaapstoornissen kan de toevoeging van progesteron echter een extra voordeel hebben en is aangetoond dat het geassocieerd is met verhoogde niet-REM 3-slaap. Progesteron of progestageen wordt aanbevolen om samen met oestrogeen te worden ingenomen om oestrogene stimulatie van het baarmoederslijmvlies te voorkomen, maar is niet nodig als uw uterus is verwijderd. Wanneer slaapstoornissen een prominent symptoom van de menopauze zijn, kan worden overwogen om progesteron te gebruiken als bescherming van het baarmoederslijmvlies, in plaats van progestageen, dat niet het gunstige effect op de slaap heeft.

Andere medicijnen die worden gebruikt voor de behandeling van vasomotorische symptomen en dus kunnen helpen, omvatten lage dosis antidepressiva, Gabapentine en Clonidine. HST wordt aanbevolen om in de eerste lijn te worden gebruikt voor symptomen van de overgang, maar deze andere medicijnen kunnen worden overwogen voor vrouwen die geen HST mogen gebruiken.

Studies hebben aangetoond dat cognitieve gedragstherapie de symptomen van de overgang verminderen, waaronder een slecht humeur, angst en slaapstoornissen.

### **Isoflavonen, yoga, acupunctuur en massage kunnen enig voordeel bieden.**

Als slaapapneu wordt beschouwd als het onderliggende probleem, dan kunnen algemene tips over het verbeteren van de slaap en het overwegen van continue positieve luchtdruk (CPAP) nuttig zijn. CPAP omvat het dragen van een gezicht of neusmasker tijdens de slaap, dat, verbonden met een pomp, een positieve luchtstroom in de neusholtes biedt om de luchtweg open te houden.

Het is belangrijk om te onthouden dat de overgang geen ziekte of aandoening is, het is een natuurlijke levensfase voor vrouwen. Het is ook een tijd in het leven van vrouwen waarin onze gezondheidsrisico's veranderen. Het begrijpen hiervan kan u helpen de juiste beslissing te nemen om uw gezondheid en welzijn te verbeteren tijdens de overgang en naarmate u ouder wordt. De specifieke risicofactoren van elke vrouw zullen anders zijn, maar elke vrouw kan profiteren van een focus op het krijgen van een goede nachtrust, waarbij we onze zegeningen tellen in plaats van schapen!





## Tips voor het verbeteren van de slaap op lange termijn

### Algemeen:

- Ga naar bed en sta op een normale tijd op. Routine is erg belangrijk voor het vaststellen van een goed slaappatroon. Het vaststellen en vasthouden aan vaste tijden kan een paar weken duren, dus houd daar rekening mee
- Vermijd idealiter een dutje op de dag. Als je dat wel doet, maak het dan niet meer dan 30-40 minuten in de vroege namiddag
- Beweeg en sport regelmatig, en niet binnen twee uur voor het naar bed gaan
- Ontdek hoeveel slaap je nodig hebt. Het gemiddelde is 6-8 uur, maar dit varieert voor ieder individue en het neemt af naarmate je ouder wordt
- Andere factoren kunnen natuurlijk interfereren met de slaap, waaronder fysieke symptomen, anders dan die geassocieerd met de overgang. Als u om andere redenen medicijnen gebruikt, zorg er dan voor dat u ze inneemt op het moment van de dag waarvoor ze zijn voorgeschreven.

### Voor het slapen gaan:

- Breng jezelf in een routine, neem misschien een warm bad of doe wat lichte lectuur
- Ga niet naar bed als je te veel honger hebt of te vol zit. Een lichte snack is OK
- Drink je laatste cafeïnedrank in de late namiddag / avond, inclusief koolzuurhoudende dranken of chocolade
- Alcohol helpt je niet om te slapen, dus geen alcohol.

### Uw omgeving:

- Zorg ervoor dat je slaapkamer een rustgevend gevoel heeft: koel zijn, maar niet koud. Zo min mogelijk ruis en licht.
- Comfortabel goed beddengoed en een goede matras zijn essentieel
- Gebruik je slaapkamer alleen voor slaap en intimiteit
- Vermijd tv kijken in bed of het gebruik van uw laptop en / of telefoon.

### Als je 's nachts wakker wordt:

- Als je na 20 minuten gewoon niet meer in slaap kunt komen, sta dan op en ga naar een andere kamer
- Probeer iets rustigs te doen en zodra je je slaperig begint te voelen, ga je terug naar bed
- Niet klok kijken of voor de tv zitten
- Het kan moeilijk zijn, maar als je zorgen of problemen hebt, probeer je hier dan niet op te concentreren.

