

SLAAP- WAAKSTOORNISSEN



Delayed sleep-phase disorder (DSPD), ook wel slaapritmestoornis genoemd, is een chronische stoornis, waarbij de biologische klok van de patiënt niet synchroon loopt met het 's-ochtends-opstaan/'s-avonds-slapen-patroon van de meerderheid van volwassenen en adolescenten. Patiënten met DSPD vallen pas zeer laat in slaap en hebben ook problemen met opstaan in de ochtend. Vaak melden de patiënten, dat ze niet in slaap kunnen vallen tot vroeg in de vroege ochtend, maar elke nacht vallen ze omstreeks dezelfde tijd in slaap, ongeacht het tijdstip van naar bed gaan. Daardoor kunnen ze in de problemen komen (slaapschuld) als ze op tijd op moeten staan voor een normale school- of werkdag, aangezien ze in die gevallen maar een paar uur slaap hebben gehad. Maar als ze zich aan hun eigen slaapschema kunnen houden en ze naast DSPD geen andere stoornis zoals slaapapneu hebben, dan slapen ze goed. Ze worden dan uit zichzelf wakker en voelen ze zich niet slaperig tot de volgende nacht. Ze hebben in hun DSPD een normale behoefte aan slaap, bijvoorbeeld van 4 uur 's nachts tot 12 uur 's middags.

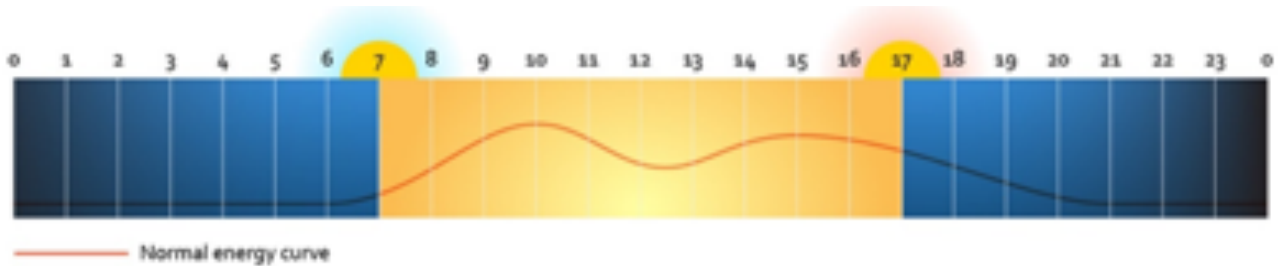
DSPD is een stoornis van het wekkersysteem van het lichaam - de biologische klok. Men vermoedt dat dit wordt veroorzaakt door een verminderde mogelijkheid om het dagelijkse slaap-waakschema in te stellen. Mensen met DSPD hebben vaak een abnormaal ingestelde biologische klok of hebben een verminderde reactie op de activerende kracht van licht op de biologische klok. DSPD-patiënten die proberen volgens een normaal schema te leven en werken hebben grote moeilijkheden om in slaap te vallen en de ochtend erop wakker te worden, aangezien hun biologische klok niet gelijkloopt met het gangbare 9-5-schema. Dit is dus te vergelijken met mensen met een normale biologische klok die altijd 's nachts moeten werken.

De behandeling van DSPD is vrij specifiek. Het vereist een andere benadering dan de behandeling van insomnia en men moet in acht houden dat de patiënt goed kan slapen mits hij zich kan houden aan het tijd-probleem. Discipline is zeer noodzakelijk.

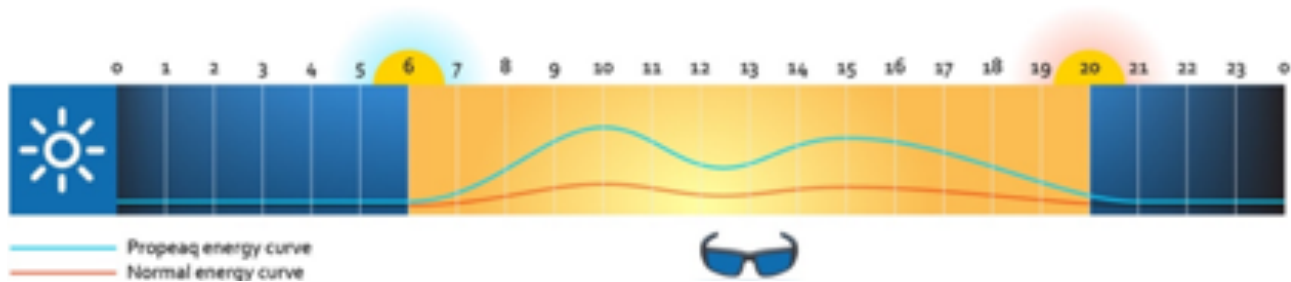
- Lichte en middelzware gevallen van DSPD kunnen worden behandeld door de patiënt elke dag 15 minuten eerder te laten gaan slapen, totdat de gewenste bedtijd is bereikt. In de ochtend neemt men lichttherapie met de PROPEAQ lichtbril gedurende 30 minuten, bijvoorbeeld tijdens het ontbijt. Staat men laat op dan elke dag 15 minuten eerder opstaan gevolgd door 30 minuten lichttherapie. Elke avond/nacht telkens 15 minuten eerder naar bed tot het gewenste moment is bereikt.
- Licht vermijden na 20:00u, zet daarna de PROPEAQ lichtbril met rode glazen op. Geen schermpjes (pc, laptop, tablet, smartphone) na 22:00u.
- Voor het begin van de behandeling wordt de patiënt gevraagd om de week van tevoren regelmatig te slapen, zonder dutjes, op de momenten die voor de patiënt goed aanvoelen. Het is belangrijk dat de patiënt goed is uitgerust voor men begint met de behandeling.
- Als de patiënt eenmaal een vroeger slaapschema heeft bereikt, dient men zich hier heel strikt aan te houden. DSPD-patiënten wordt aangeraden niet naar bed te gaan voor ze daadwerkelijk moe zijn, omdat dit meestal toch niet resulteert in een vroegere nachtrust. Men wordt ook aangeraden om vanaf 20:00u geen alcohol en cafeïne meer te nuttigen.
- Gebruik een slaapdagboek
- Aanpassen levensstijl. Late chronotypes zijn vaak actief (en creatief) in de avond en nacht. Het dient aanbeveling om dit gedrag langzaam te verschuiven naar een vroeger moment indien DSPD een vermindering van de kwaliteit van leven inhoudt.

SLAAP- WAAKSTOORNISSEN

Lichttherapie is niet werkzaam bij insomnie maar wordt soms wel gebruikt als een additieve behandeling bijvoorbeeld bij mengbeelden met slaap/waak problematiek.



Blauw licht in de ochtend zorgt voor het onderdrukken van de melatonine productie. Daarnaast stimuleert het op hetzelfde moment de aanmaak van cortisol. In de avond filteren de rode glazen van de Propeaq de blauwe golflengten in het daglicht waardoor de melatonine productie beter op gang komt en een stabiel slaap/waak ritme ontstaat.



20 minuten blauw licht in de middag heeft hetzelfde opwekkende effect als een powernap van 20 minuten

Documentatie:

Treatment of Circadian Rhythm Sleep Disorders with Light. Ann Acad Med Singapore 2008;37:669-76.

Cognitive Behavioral Therapy as an Adjunct Treatment to Light Therapy for Delayed Sleep Phase Disorder in Young Adults: A Randomized Controlled Feasibility Study. Behav Sleep Med. 2015 Aug 5:1-21.

The effects of light therapy on sleep problems: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2015 Sep 9;29:52-62.