

Vitaal oud worden.... het aandeel van een gezonde slaap!

Het ouder worden beïnvloedt je slaap en je slaapkwaliteit beïnvloedt hoe vitaal je ouder wordt. Ken je het gezegde "ouderdom komt met gebreken"? Deels heeft dit te maken met je slaap! Door de vergrijzing van de samenleving is **vitaal** ouder worden steeds belangrijker. Vaak wordt het aandeel van een gezonde slaap hierin vergeten.

Ben je 40+? Schrik niet....dan geldt deze informatie ook al voor jou....



Je slaapkwaliteit begint namelijk al na je 40e levensjaar af te nemen. Je hoeveelheid diepe slaap en het lekker dóórslapen nemen af. Natuurlijk ben je voor je gevoel nog helemaal niet "oud", maar toch veranderen er vanaf je 40e al zaken in je brein en je lijf waardoor je slaap ook verandert. Hoe dit precies zit zal ik je uitleggen. Ook zal ik je tips en oplossingen aandragen.

Wanneer je ouder wordt neemt de diepe slaap af.

Je diepe slaap neemt naarmate je echt oud wordt wel tot 80 a 90% af. Zoals kinderen nog echt in "coma" kunnen liggen, zo ga jij langzaam dus lichter en ook meer verbrossend slapen. De kwaliteit en kwantiteit van je diepe slaap neemt af. Omdat de functie van de diepe slaap met name je lichamenlijk herstel is verlopen allerlei lichamenlijke processen minder optimaal. Je kunt hierbij denken aan:

- hormonale processen uitlijnen
- hart- en bloedvaten repareren.
- je weerstand op orde houden
- afvalstoffen afvoeren in je lijf en in je brein.

Wanneer je dus minder diepe slaap krijgt zullen deze processen minder goed en/of volledig kunnen worden uitgevoerd. Dit heeft zijn weerslag op je lichamenlijke en geestelijke gezondheid. Het is mede een verklaring voor grotere kwetsbaarheid op latere leeftijd.

Door je zelf lichamenlijk actief te houden en in de eerste helft van de dag veel daglicht te geven boost je je diepe slaapfasen.

Je melatonine aanmaak vermindert

Melatonine is het hormoon van de nacht die je interne klok(ken) vertelt dat het slaaptijd is. Daarnaast is het een krachtig anti-oxidant en reguleert het meerdere stofwisselingsprocessen in je lijf. En....heel belangrijk.... melatonine remt het verouderingsproces!! (Bron: www.melatonine.nu)

Bij afname van de productie van melatonine wordt je slaapritme gevoeliger voor verstoringen (jetlag / ploegendiensten), wordt je DNA minder goed gerepareerd en neemt het risico op gezondheidsproblemen toe. Zie je.....ouderdom komt met gebreken.....

Door je licht-donker ritme elke dag duidelijk te houden, gezond te eten en plezier te maken (serotonine komt vrij) en geregeld matig intensief te bewegen, help je je melatonine productie om zo goed mogelijk op orde te blijven.

Gelukkig blijft de REM-slaap langer op orde

Je droomslaap blijft tot op hogere leeftijd redelijk op orde. Het is echter een slaapfase waaruit je sneller kunt ontwaken. Mede hierdoor verbrokkelt gemakkelijker je slaap. Daarbij zit de REM-slaap met name in het tweede deel van de nacht. De meeste slaperigheid is dan al weggeslapen. Dit is een tweede reden waarom je uit deze lichtere slaap vaker en sneller wakker kunt worden. De functie van de REM-slaap is onder andere het verwerken van gebeurtenissen en emoties evenals het leggen van (creatieve) verbindingen tussen verschillende opgedane (leer)ervaringen. Fijn om te weten dat je tijdens je ouderenslaap dus nog wel goed toekomt aan cognitieve processen.

Door in de ochtend op een vast tijdstip op te blijven staan hou je je slaap "compact" en verbetert de kwaliteit.

Je biologische klok (bioritme) wordt kwetsbaarder

Naarmate je ouder wordt heeft je brein meer moeite om het dag- en nachtritme zuiver te regelen. Je moet dus nog meer en duidelijker rust, ritme en structuur in je dagen aanbrengen wil je slaap zich daaraan "vast" kunnen houden. Je slaapritme krijgt boven je 60e de neiging om een ochtendmens van je te maken. Vele ouderen worden vroeger wakker dan tussen hun 25e en 50e levensjaar. Dit vroege ontwaken maakt het verleidelijk om in de ochtend langer wakker in bed te liggen, wat de slaapbeleving verslechtert.

Ouderen doen soms dutjes overdag. Door pijn, allerhande klachten of vermoeidheid is er behoefte aan tussentijds herstel. Dutjes van een uur of langer gooien echter je bioritme door de war. Je hebt dan in de avond minder slaap waardoor je inslaapproblemen kunt gaan ervaren. Tel hierbij het "vroeg wakker worden" op en dan blijft er nog maar een kortere nacht over, wat weer dutjes in de hand werkt. Je biologische klok en je slaperigheidsgevoel kunnen dan flink de weg kwijtraken. Het is beter om overdag te leren ontspannen, lekker uit te rusten maar zonder te slapen of enkel een powernap te nemen van 20 minuten net na de lunch.

Hoe ouder hoe meer kans op slaapstoornissen (en ongelukken)

Apneu en Restless legs zijn veelvoorkomende slaapstoornissen bij ouderen. Het weefsel van je keel (zachte gehemelte, huid...) verslapt door de leeftijd waardoor s nachts makkelijker de luchtweg wordt afgesloten. Deze ademstops ondermijnen tevens je diepe slaap. Door de stress die in je lichaam ontstaat vanwege de benauwdheid kom je telkens terug naar lichte slaapfasen. Soms word je zwetend en met hartkloppingen wakker of misschien merk je dat je s nachts vaak moet plassen, of word je wakker met een droge mond of hoofdpijn. Een ander kenmerk is dat je overdag de neiging hebt om op stille of saaie momenten in slaap te vallen... wanneer je echt pech hebt val je in slaap achter het stuur van je auto of bij het bedienen van machines.

Herken je de signalen van apneu? Twijfel dan niet en ga even langs bij je huisarts voor overleg. Je kunt ook eens kijken op de website van de [apneuvereniging](#).

Bijkomende factoren op latere leeftijd

Naast het feit dat je slaap verslechtert na je 40e, spelen er natuurlijk meer factoren een rol.

Soms hebben zich andere kwalen ontwikkeld of heb je (chronische) pijn. Depressie of angstproblematiek zijn ook niet bevorderlijk voor je nachtrust. De overgang, zorgen en life events kunnen ook de slaap ondermijnen.

Je leefstijl (bewegen, eten en slapen), algehele gezondheidstoestand fysiek en mentaal, sociaal vangnet, life events, omgevingsfactoren... etc kunnen niet buiten beschouwing blijven. Al deze brede dagelijkse factoren beïnvloeden je gezondheid. Wanneer je dan daarbij slecht slaapt hebben deze negatieve factoren een grotere impact op je. Ze worden immers s nachts minder goed verwerkt en hersteld.

Doch achter deze wolken schijnt de zon!

Door een actief (sociaal) leven te leiden, veel buitenlucht & ochtendlicht op te zoeken, een vast levensritme en een gezond gewicht te behouden en een regelmatig en beknopt slaapritme aan te houden en gezond te (blijven) eten kun je helpen om gezond te verouderen en langer vitaal te blijven.

Hoera voor de gezonde leefstijl die sinds Covid-19 extra veel aandacht krijgt.

11 tips die jij kunt doen om na je 40e zo goed mogelijk te slapen en vitaler oud te worden.

1. Sta 's morgens steeds op dezelfde tijd op en markeer dit moment duidelijk met een goed ontbijt, veel licht en beweging.
2. Zet duidelijke tijdmarkeringen in je dag zodat je een voelbaar en zichtbaar levensritme hebt. Denk hierbij aan eetmomenten, sporten, werk, computer/TV, ontspanning, hobby, sociale activiteiten op (zoveel mogelijk) vaste tijden.
3. Ga steeds rond ongeveer dezelfde tijd naar bed, met name slaperigheidsgevoel is een bedtijdsignaal. Dim de lichten in huis, ontspan en borg het aantal slaapuren waarvan jij weet dat jij het er goed op doet. Voor de een zijn dat 6 slaapuren en voor de ander 9.
4. Vermijd slapen op je rug vanwege apneu en train dagelijks je keel- en wangspieren door een strakke (verjaardags-) ballon 5 keer op te blazen zonder bolle wangen te laten ontstaan. Hiermee train je een gezonde spierspanning. Leg bijvoorbeeld een pakje ballonnen in je auto bij je tandenstokers. Grijp ook iedere verjaardag je kans om te helpen met ballonnen opblazen.
5. Blijf zo lang mogelijk 2 a 3 keer per week sporten of beweeg zeker 150 minuten matig intensief per week. <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-als-65-plusser-bewegen-om-gezond-te-blijven/>
6. Eet gezond en gevarieerd. Laat minimaal 4 uur tijd tussen de maaltijden. Gezond eten wil zeggen: weinig koolhydraten en juist meer groentes, noten en zaden, eiwitten en vetten. Voorkom overgewicht.
7. Zoek gezelligheid, steun en verbondenheid bij je sociale netwerk. Besteed tijd aan je naasten.
8. Beoefen Mindfulness, Yoga, Tai Chi of mediteer. Hierdoor kun je beter ontspannen en word je handiger in het omgaan met stress.
9. Ga elke dag naar buiten waardoor je voldoende daglicht krijgt. Plan dit liefst vóór 14.00 uur 's middags.
10. Houd je agenda behapbaar door grenzen te stellen en nee te zeggen waar dit nodig is. Zorg goed voor jezelf door ook rust en ontspanning "in te plannen".
11. Ontdek wat je waardevol en zinvol vindt in het leven. Wat maakt je gelukkig? Gun jezelf daar voldoende tijd voor.

Bronnen:

- Gooneratne NS, Vitiello MV. Sleep in older adults: normative changes, sleep disorders, and treatment options. Clin Geriatr Med. 2014;30:591–627.
- Ancoli-Israel S, Shochat T. Insomnia in older adults. In: Principles and practice of sleep medicine, 5th ed. Kryger M, Roth T, Dement W, editors. Philadelphia: Saunders, 2010, p. 1544–50.

Junxin Li, PhD, Postdoctoral Research Fellow, Michael V. Vitiello, PhD, Professor, and Nalaka Gooneratne, MD, MSc, Associate Professor. Sleep in normal aging. 2017 Nov 21.
doi: 10.1016/j.jsmc.2017.09.001 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5841578/>)