

**Vandaag, vrijdag 14 maart, is het Internationale Dag van de Slaap. Maar hoe is het eigenlijk gesteld met onze slaap? En hoe kun je die verbeteren? Denk dan eens aan de slaapstraat. Huisartsenpraktijken 't Weeshuis en Waalfront maken hier al gebruik van. Huisarts Nadja Joosen vertelt je graag meer.**

## Moe van slaapproblemen

Veel mensen hebben te maken met slaapproblemen. Het duurt lang voor ze in slaap vallen of ze worden 's nachts vaak wakker en komen niet meer in slaap. Niet fijn, want ze voelen zich niet fit. Bovendien gaat slechte slaap gepaard met andere gezondheidsproblemen zoals angst, depressiviteit en chronische ziekten zoals diabetes.

## Op maat met de slaapstraat

Nadja Joosen, huisarts bij 't Weeshuis in Nijmegen: "In de huisartsenpraktijk zien we veel patiënten met slaapproblemen. Die willen we natuurlijk graag helpen om beter te slapen, zonder pillen. Onze richtlijn biedt daarvoor wél wetenschappelijke onderbouwing, maar weinig concrete handvatten om die ook om te zetten in een 'op maat' begeleiding. Daarom zijn we verder gaan kijken en kwamen we uit bij de [slaapstraat, een initiatief uit Utrecht](#). Zij ontwikkelden een gestructureerde aanpak met specifieke slaapprotoellen, trainingen en tools. Dat wilden we graag uitproberen!"

## Stap voor stap beter slapen

"Komt een patiënt met slaapproblemen op consult, dan nemen we eerst een anamnese af. De patiënt vult vervolgens digitaal een vragenlijst in en houdt 2 weken een slaapdagboek bij. Zo krijgen we een beter beeld van de slaapproblemen. Dit helpt ons om de juiste slaapproblemen vast te stellen en een behandelplan op maat te maken. Dat plan bestaat vaak uit slaaprestrictie, waarbij de patiënt bijvoorbeeld de eerste tijd later naar bed moet en op de gebruikelijke tijd moet opstaan. Soms druipt dat tegen het gevoel in, maar de kwaliteit van slaap is belangrijker dan de hoeveelheid. Verder gebruiken we ook elementen van cognitieve gedragstherapie of bijvoorbeeld e-health. Net wat bij de situatie en patiënt persoonlijk past."

## Multidisciplinair aanpakken

"Het fijne van de slaapstraat is dat het praktische handvatten biedt om slaapproblemen gestructureerd aan te pakken. Ik zie dat we patiënten hiermee in veel gevallen beter kunnen laten slapen, zonder pillen. Met concrete interventies kun je snel goede resultaten bereiken. Patiënten merken dat zelf ook en raken hierdoor gemotiveerd om deel te nemen. Dat hoeven ze ook niet allemaal alleen te doen. De doktersassistente legt uit hoe het werkt en helpt ze met de vragenlijst en het slaapdagboek. Ook kunnen ze bij onze praktijkondersteuner (POH) GGZ terecht, als dat nodig is omdat ze bijvoorbeeld veel piekeren of verkeerde cognities rondom slaap hebben."

## Samen aan de slag gaan

"Het lijkt me heel leuk en goed om, naast ons én Waalfront, met meer huisartsenpraktijken hiermee aan de slag te gaan. Slaapproblemen zijn bij uitstek geschikt om klachtgericht te

behandelen en daar zijn wij als huisartsen goed in. De gestructureerde aanpak van de slaapstraat kan ons en patiënten hierbij goed helpen. Samen met [NEO Huisartsenzorg](#) zijn we aan het kijken hoe we in de toekomst met de [slaapstraat](#) verder kunnen. Wanneer daarover meer duidelijkheid is, informeren we je graag."