

# Problemas de sono



## O que é?

O tempo de sono é diferente para toda a gente: alguns precisam de 10 horas, outros precisam só de seis. Quase toda a gente teve por vezes dificuldade em adormecer. Algumas pessoas acordam durante a noite ou demasiado cedo de manhã. Através de estudos ficou-se a saber que muitas pessoas que pensam que não dormem nada, mesmo assim dormem algumas horas. Uma hora acordado dá por vezes a sensação de não ter dormido metade da noite. Algumas pessoas acham aborrecido ficarem acordadas, outras não dão importância. Em termos médicos fala-se de problemas de sono quando uma pessoa dorme mal durante muito tempo e durante o dia se sente cansada, irritada, ou com sono. Quando não consegue dar conta das suas actividades diárias e tem dificuldade de concentração.

# Slaapproblemen 1

## Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

## O que pode fazer?

Pode tomar várias medidas diferentes para dormir melhor. Pode alcançar os melhores resultados se durante algumas semanas puser em prática os conselhos seguintes.

- Mantenha-se acordado durante o dia.
- Pode ajudar se não comer muito ao jantar. É melhor não comer mais nada nas últimas três horas antes de se deitar. Algumas pessoas dormem melhor se não beberem café à noite. O café descafeinado não faz mal.
- Tome atenção com as bebidas alcoólicas. O álcool faz com que o sono não seja tão profundo e por isso menos repousante. Trate de se relaxar durante a última hora antes de se deitar. Portanto, esse é mau momento para ir ainda pendurar a roupa ou pôr a administração em dia. Assistir à televisão também mantém a pessoa activa. Faça de preferência um pequeno passeio ou tome um banho quente. As relações sexuais ajudam também a relaxar e facilitam o adormecer.
- Se for para a cama a horas não tem que se preocupar se dormiu horas suficientes. Horas fixas de se deitar e levantar também ajudam.
- Se for incomodado por barulho pode tentar solucionar usando tampões para os ouvidos. Pode comprá-los na drogeria.
- Se não conseguir dormir levante-se e vá fazer qualquer coisa que o distraia e relaxe, por exemplo ouvir música suave.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussen-door wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

## Quando deve ir ao seu médico de família?

Faz sentido ir ao médico de família quando:

- Os seus problemas de sono são derivados de problemas físicos;
- Dorme mal durante semanas e os conselhos não ajudaram;
- Os problemas de sono perturbam o seu funcionamento durante o dia;
- Precisar de informação sobre terapia de sono;
- Usa comprimidos para dormir e quer deixar de usar; o médico de família pode dar acompanhamento.

O médico de família em geral desaconselha os comprimidos para dormir, porque têm poucas vantagens e muitas desvantagens. Os comprimidos para dormir prolongam pouco tempo o sono. O corpo habitua-se rapidamente e o objectivo pretendido - dormir bem - desaparece em algumas semanas. Pode ficar viciado nestes medicamentos e parar é difícil. Um efeito secundário destes medicamentos é a sonolência durante o dia.

## Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers