

Slaap bij schilddklieraandoeningen

Eveline van de Ven - Slaapoefentherapeut



Introductie

Opleidingen

- Oefentherapeut (2018)
- Slaapoefentherapeut (2019)
 - Specialisatie kinderen (2020)
 - Specialisatie zwangeren en baby's (2022)
- Geregistreerd bekkenoefentherapeut (2024)



Slaap en schildklieraandoeningen

Slaapstoornissen komen veel voor bij schildklieraandoeningen

- Het slapen heeft een effect op de schildklier
- De schildklierklachten kunnen leiden tot slecht slapen
- Slaapkwaliteit verbeteren kan nuttig zijn voor een betere kwaliteit van leven

Oorzaken van slecht slapen

Te trage schildklier:

- Spier- en gewrichtspijn
- Koud zijn
- Vermoeidheid
- Depressie

Te snelle schildklier:

- Nervositeit
- Gejaagdheid
- Versnelde hartslag
- Angst
- Nachtelijk zweten



Bekende slaapproblemen bij schildklieraandoeningen

Te trage schildklier:

- Moeite met inslapen
- Moeite met doorslapen
- Onbedwingbare behoefte om overdag te slapen

Te snelle schildklier:

- Moeite met inslapen
- Onrustig slapen

Even opfrissen van eerder vandaag:

Leefstijlinterventie, regelmatige lichaamsbeweging en behandeling van onderliggende schildklier aandoeningen kunnen de slaapkwaliteit verbeteren en daarmee mogelijk ook de schildklierfunctie optimaliseren

Programma

1. Hoe werkt slaap?

- Slaapdruk
- Alertheid
- Ritme

2. Wat kun je zelf doen?

- Slaaphygiëne & slaapefficiëntie
- Ontspanningsoefeningen
- Stoplichtmethode



Hoe werkt slaap?



Wanneer slaap je goed?

1. Je wordt uitgerust wakker
2. Je valt binnen 30 minuten in slaap
3. Je kan binnen 15 minuten doorslapen
4. Je wordt niet te vroeg wakker



Recept voor een goede slaap

Hoge slaapdruk

→ Je bent moe genoeg

Lage alertheid

→ Je bent rustig genoeg

Stevig bioritme

→ Je lijf weet dat het tijd
is om te slapen



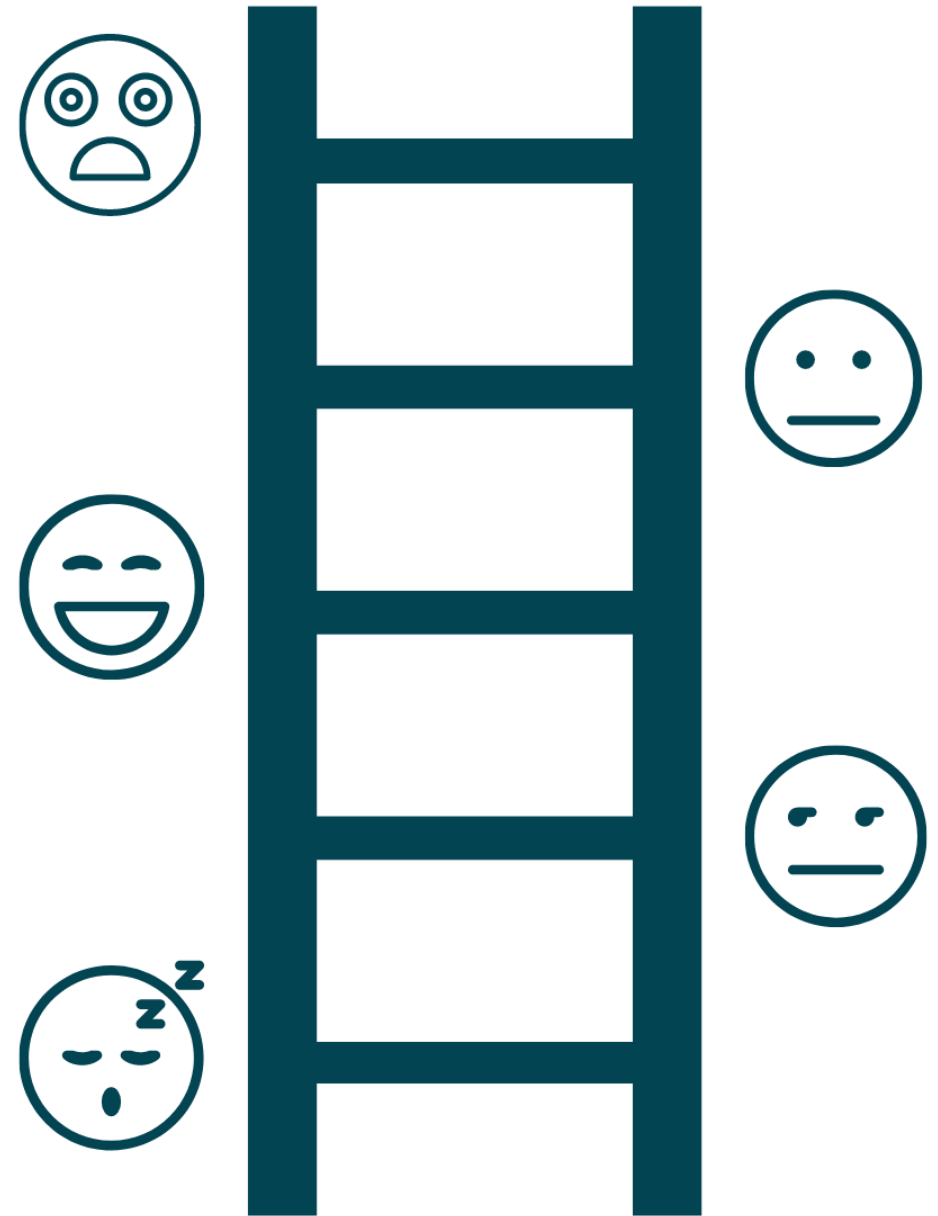
Bioritme, zeitgebers en chronotypes

- 24 uur
- 12 uur
- 1,5 uur
- Slaap
- Zon
- Eten
- Bewegen
- Ochtendmens
- Avondmens
- 'Inbetweenie'



Alertheid

- Alertheid $\neq$ Energie
- Je kunt erg moe en erg alert zijn
- Je kunt ook alert zijn op een positieve manier
- Slapen is makkelijker laag op de ladder
- De tijger

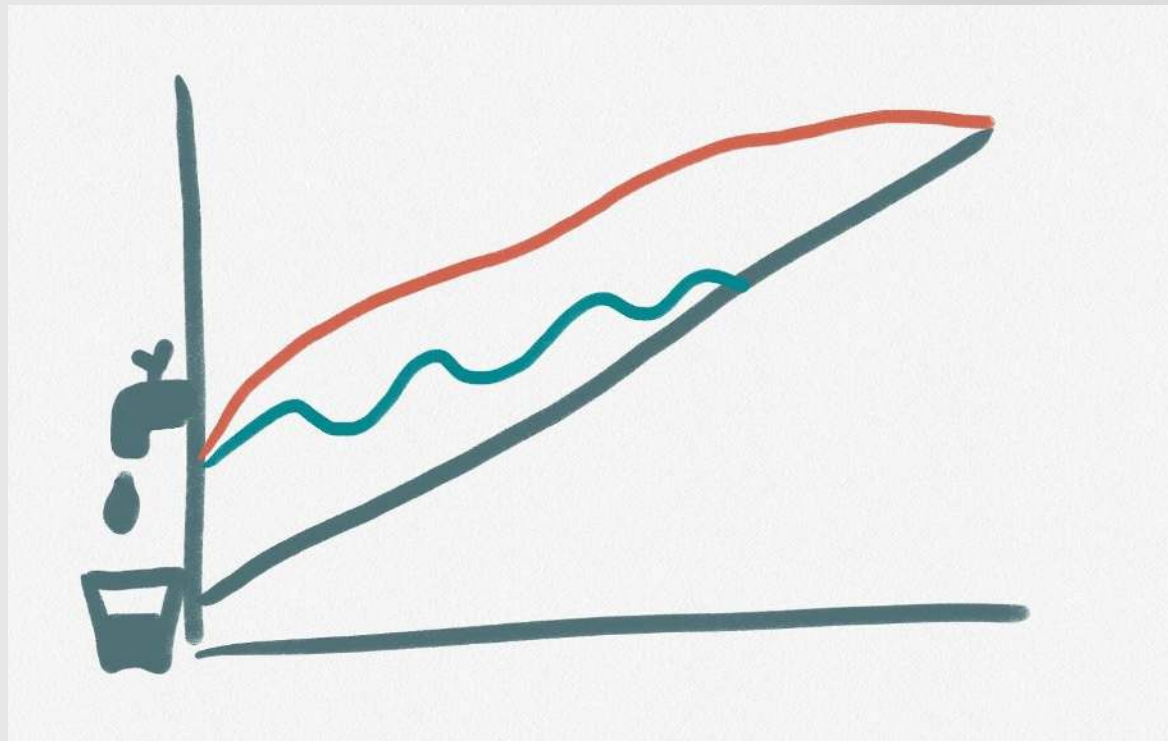


Slaapdruk als lekkende kraan

Slaapdruk

in combinatie met

Alertheid



Wat kun je zelf doen?



Slaaphygiëne

“Slaapregels”

- Bed = voor slapen & slaapefficiëntie
- Opslomen voor het naar bed gaan
- Geen koffie <12 uur voor het slapen (vanwege medicatie mogelijk niet relevant)
- Vaste bed en opsta tijd
- Genoeg pauzes overdag
- Genoeg beweging overdag



Beweging

- Belangrijk voor het ophogen van slaapdruk
- Belangrijk als zeitgeber
- Lastig als je moe bent of spier- en gewrichtsklachten hebt door de schildklieraandoening...
- Wat werkt wel?



Aan of uit?



Ontspanningsoefeningen

Korte duur:

- Ademhalingsoefeningen
- Neuriën
- Glitter/sneeuwoefening

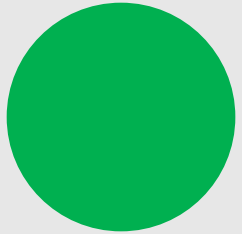
Langere duur:

- Meditatie
- Uitwaaien
- Body scan

Liever kort dan niet!



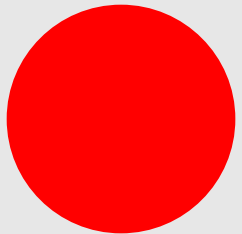
Stoplichtmethode



Groen, ik kan het doen.



Oranje, wat kan je?



Rood, ik ben in nood!



Balans tussen belasting en belastbaarheid in stand houden

Schilderspalet

Alle beetjes helpen, neem mee wat bij jou past.

Meer is fijn, niet alles is nodig.

Jij bent de baas in jouw proces.



Hoe komt het samen?

- Een hogere slaapdruk, zorgt voor makkelijker inslapen
- Ritme in de dag zorgt voor een betere slaap
- Meer slaap zorgt voor een betere dag*

*Binnen de perken



Wat zouden jullie thuis willen uitproberen?



Vragen?



Ontspanningsoefening met muziek

Optie 1:

Adem in

Adem uit

Wacht, totdat
je voelt dat je
weer in wil
ademen en
herhaal

Optie 2:

Adem 4 tellen in

Houd 4 tellen vast

Adem 4 tellen uit

Houd 4 tellen vast

Optie 3:

Luister naar de
muziek, als je
gedachten
afdwalen,
breng jezelf
weer terug
naar het geluid