

De zevende en voorlaatste longpuntmiddag in 2017 is gehouden in Gorinchem en wel dinsdag 17 oktober.

Dagvoorzitter Annie Slob kondigde Mw. Greet Vonk, physician assistant longziekten in het Beatrixziekenhuis aan die het thema van de dag **Slaapproblemen bij longziekten** ging presenteren.

Ze begon met uitleg te geven over haar (vrij nieuwe) functie van physician assistant.

Zoals gebruikelijk werd eerst het middagprogramma getoond.

- 1: normaal slaappatroon
- 2: slaapstoornissen
- 3: pauze
- 4: tips om beter te slapen

Tussendoor komen stellingen/vragen. (hiertoe kregen de aanwezigen een rood en een groen blaadje) Na de presentatie zijn vragen welkom!

Er werden meerdere keren enkele vragen gesteld en door de kleur van opgestoken blaadjes kreeg men een beeld van de antwoorden. Goed of fout was niet aan de orde.

- 1) er is een studie verricht in opdracht van de Hersenstichting. een grote groep mensen heeft slaapproblemen (dus niet alleen longpatiënten), vooral vrouwen.  
Goed slapen = beter functioneren.  
Tijdens de slaaptijd (liefst 7 á 8 uur) komt men in de non-REM slaap en de REM slaap. Dit in een cyclus van ca. 90 minuten.

- 2) slapen met COPD; 36% heeft moeite met slapen; 76% is vaker dan 2 x wakker.

Oorzaken van slaapproblemen:

- a) biologisch ritme (cortisol- en adrenalinespiegel daalt 's nachts)
- b) angst en depressie (angst komt 3 x meer voor bij COPD-patiënten)
- c) slaapapneu syndroom (optreden van ademstops)

De klachten bij slaapapneu beginnen vaag. Bij het bemerken van vermoeidheid, snurken, concentratieverlies, 's nachts hoofdpijn, gevoel van stikken of dat de partner merkt dat de adem stopt in de nacht kan dit op apneu duiden en is een bezoek aan een arts aan te bevelen. Er kan tegenwoordig al gewoon thuis een slaaponderzoek plaats hebben, maar bij twijfel komt er vaak een tweede in het ziekenhuis.

Behandelingsmethoden zijn: overgewicht vermijden, niet roken, houding, goede slaaphygiëne, operatie, beugel [MRA](#) of [CPAP](#). (soort masker)

- 3) Alhoewel eigenlijk de vragen aan het eind waren gezet kreeg de presentatrice de ene na de andere te verwerken. Dit ging in de pauze stevig door.

- 4) Na de pauze kwamen de Tips!

- a) op dezelfde tijd naar bed
- b) niet overdag slapen
- c) minimaal één uur voor het slapen de computer afsluiten
- d) in de avond geen koffie of thee
- e) geen slaapmutsje
- f) zorg voor loszittende nachtkleding
- g) zorg voor een avond ritueel
- h) extra kussens
- i) geen zware maaltijd vlak voor het slapen
- j) donkere, koele, goed geluchte slaapkamer
- k) bij allergie (astma) de slaapkamer saneren
- l) desnoods oordopjes
- m) bij langdurige slapeloosheid; slaapcursus en/of ontspanningsoefeningen. *(dit is hier snel getypt maar daar wel uitgebreid besproken)*

Tot slot: problemen met slapen? Bespreek ze met uw huisarts, longarts of longverpleegkundige!!!

Om af te sluiten met het credo van dhr. van de Kaa: "Ik slaap slecht maar lig er niet wakker van!"

Hierna werd spreekster Greet door dagvoorzitter Annie bedankt voor een echt inspirerende middag met de bekende bon die onder waardierend applaus van de aanwezigen in ontvangst werd genomen.

Op 16 november 2017 het einde van deze jaargang in Leerdam met [Mantelzorgen doe je samen! met een feestelijke jaarafsluiting.](#)