

Slaap bij nierproblemen: wat je moet weten voor een betere nachtrust

Micha Jongejan

Nefroloog in opleiding, promovenda

LUMC, LEIDEN



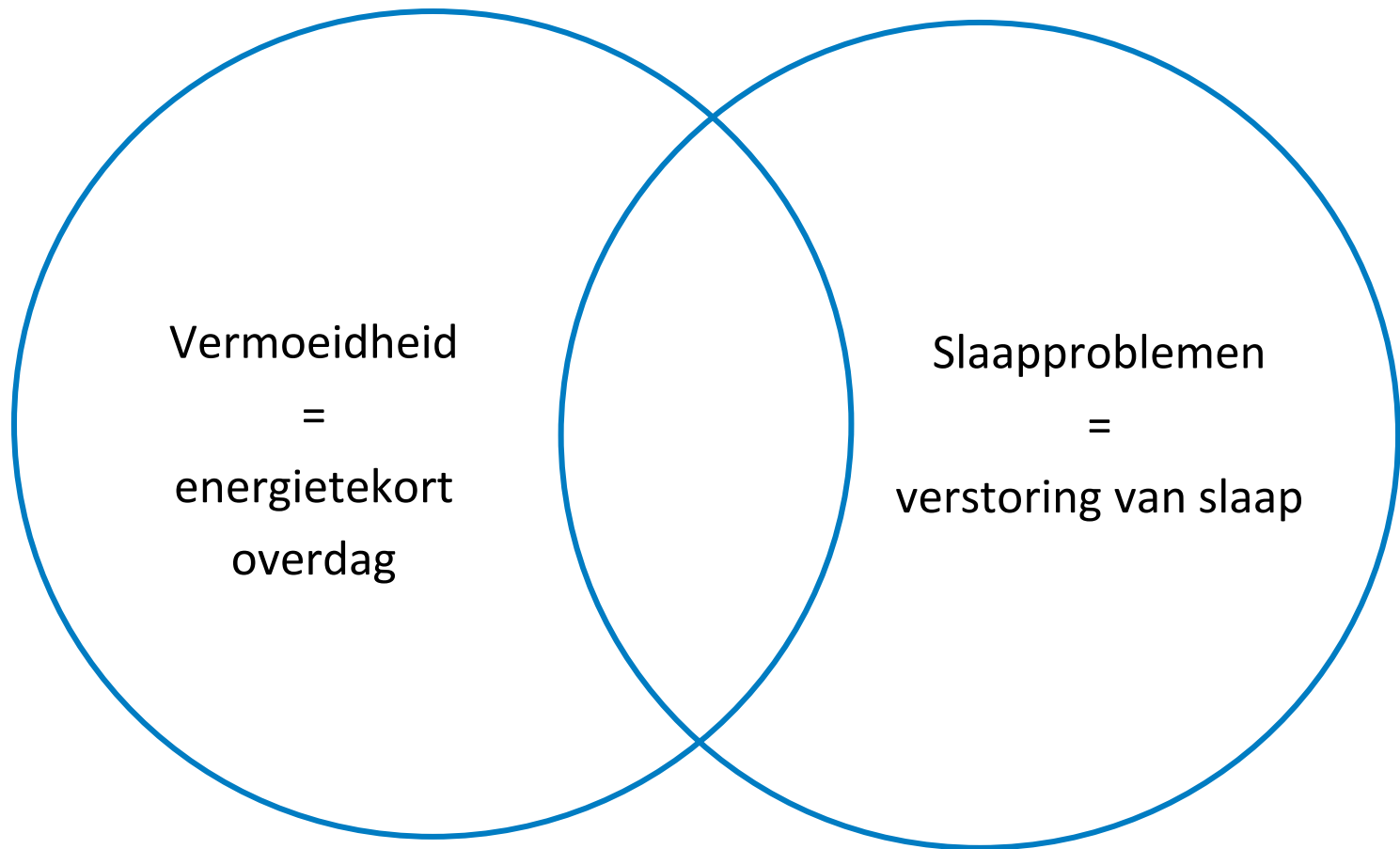
Doel van deze workshop:

1. Beter begrip over slaapproblemen bij nierziekten
2. Ervaringen uitwisselen
3. Praktische handvatten krijgen

Wie bent u?

- Nierpatient
 - Dialyse
 - Transplantatie
 - Conservatieve behandeling
 - Chronische nierschade zonder nierfunctie vervangende therapie
- Familie/ vriend
- Donor

Vermoeidheid & slaapproblemen



Niet iedereen die slecht slaapt, heeft een slaapprobleem;
pas als je er overdag last van hebt, spreken we van een slaapprobleem.

Vermoeidheid

Uitvraag via NVN

- 95% vermoeidheid
- 51% afgelopen maand (bijna) altijd last
- 90% langer dan 6 maanden

Vermoeidheid merken aan:

- 81% fysiek
- 68% mentaal
- 50% sociaal
- 48% emotioneel

Impact dagelijks leven:

- 78% huishoudelijke taken
- 69% sociaal leven
- 41% relatie/gezin
- 36% werk/opleiding



Stelling 1:

Mensen met nierschade slapen gemiddeld slechter dan mensen zonder nierschade.



Mensen met nierschade slapen gemiddeld slechter dan mensen zonder nierschade.

Komt veel voor:

- Algehele populatie: 20-25%
- Chronische nierschade: 36-59%
- Dialyse: 25-80%
 - even vaak slaapproblemen bij hemodialyse als buikspoeling
- Transplantatie: 8-46%



Mensen met nierschade slapen gemiddeld slechter dan mensen zonder nierschade.

Gevolgen:

- Negatief effect op kwaliteit van leven
- Grotere kans op andere aandoeningen

Belang van slaap:

- Energie
- Onthouden van informatie
- Emoties verwerken
- Hersenen schoonmaken

Stelling 2:

Je wordt alleen uitgerust wakker als je 8 uur achter elkaar slaapt.

Stellingen



Je wordt alleen uitgerust wakker als je 8 uur achter elkaar slaapt.



Valt snel in slaap
Slaapt diep en lang, onafgebroken



Alert
Gevoeliger voor prikkels: licht, geluid, onrust
Wakker liggen of tussendoor wakker worden

Niet iedereen die slecht slaapt, heeft een slaapprobleem;
pas als je er overdag last van hebt, spreken we van een slaapprobleem.

Stellingen



Stelling 3:

Je slaaphormoon wordt aangemaakt door je nieren.



Je slaaphormoon wordt aangemaakt door je nieren.

Melatonine

- Aangemaakt in de pijnappelklier in hersenen
- Blootstelling aan licht remt melatonine aanmaak

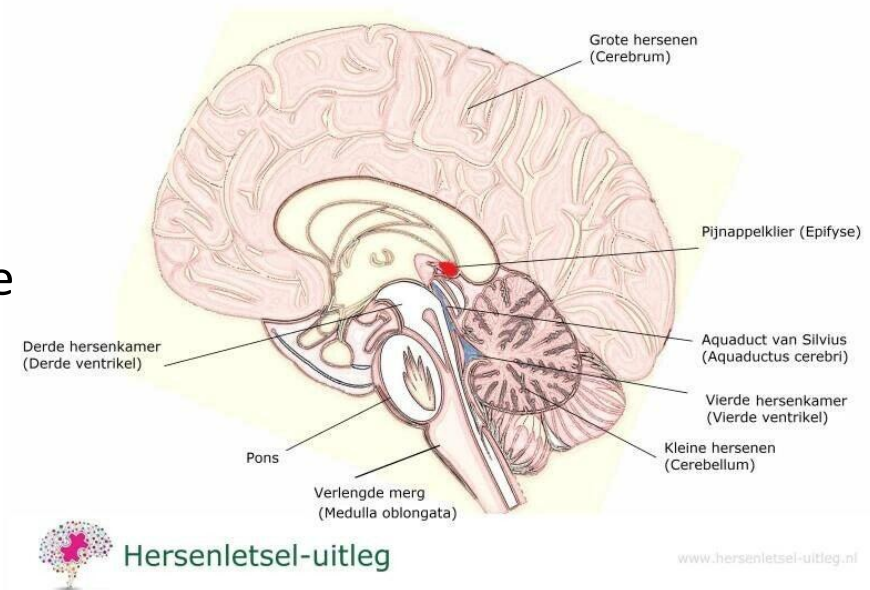


Overdag veel daglicht



's avonds schermen vermijden

Nieren wel invloed op aanmaak en afgifte



Stelling 4:

Het tijdstip van je dialyse kan invloed hebben op je slaap-waakritme.



Het tijdstip van je dialyse kan invloed hebben op je slaap-waakritme.

Hemodialyse:

- Vroeg opstaan of laat thuis
- Overdag in slaap vallen tijdens dialyse

Thuis dialyse:

- 's nachts dialyse: machine geluiden, slang, vloeistof, alarmen
- Studies:
 - Geen verschil tussen APD ('s nachts) en CAPD (overdag)
 - Geen verschil in slaapkwaliteit tussen hemodialyse en buikspoelingen

Stelling 5:

Na een niertransplantatie verdwijnen slaapproblemen meestal vanzelf.



Na een niertransplantatie verdwijnen slaapproblemen meestal vanzelf.

Vermoeidheid door nierfalen/ dialyse valt grotendeels weg.

Slaapproblemen kunnen (deels) blijven bestaan.

Vooral in het begin, o.a. door grote operatie, donor nier en medicijnen



Soorten slaapproblemen

Slapeloosheid (insomnie) Moeite met inslapen
's nachts langdurig wakker liggen
Erg vroeg wakker

Soorten slaapproblemen

Slapeloosheid (insomnie)

Moeite met inslapen

's nachts langdurig wakker liggen

Erg vroeg wakker

Slaperigheid overdag

Overdag in slaap vallen, ondanks goede nachtrust
slaapaanval: even helemaal afwezig/ in slaap vallen

Soorten slaapproblemen

- | | |
|----------------------------------|---|
| Slapeloosheid (insomnie) | Moeite met inslapen
's nachts langdurig wakker liggen
Erg vroeg wakker |
| Slaperigheid overdag | Overdag in slaap vallen, ondanks goede nachtrust
slaapaanval: even helemaal afwezig/ in slaap vallen |
| Verstoord dag- nachtritme | Verschuiving biologische klok
te vroeg/ te laat in slaap vallen & wakker |

Soorten slaapproblemen

Slapeloosheid (insomnie)	Moeite met inslapen 's nachts langdurig wakker liggen Erg vroeg wakker
Slaperigheid overdag	Overdag in slaap vallen, ondanks goede nachtrust slaapaanval: even helemaal afwezig/ in slaap vallen
Verstoord dag- nachtritme	Verschuiving biologische klok te vroeg/ te laat in slaap vallen & wakker
Slaapapneu (OSAS)	Verstoorde ademhaling tijdens de slap kortdurend stoppen met ademhaling, snurken, stokkende ademhaling

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van verschillende oorzaken:

- **Lichamelijke klachten**
- **Nierziekte gerelateerd**
- **Behandeling gerelateerd**
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- **Mentaal**
- **Leefstijl factoren**



Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- **Lichamelijke klachten**
- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Pijn

Jeuk

Rusteloze benen (restless legs)

Magnesium tekort

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- **Lichamelijke klachten**
- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Pijn

Jeuk

Rusteloze benen (restless legs)

Magnesium tekort

Oorzaken - pijn

Pijn → moeilijk in slaap vallen, wakker

Slecht slapen → gevoeliger voor pijn

58% van mensen met nierfalen ervaart pijn

Geen pijn aan nieren, maar van bijkomende problemen

bijvoorbeeld: vaatproblemen, spierkramp (na dialyse), zenuwpijn

💡 Pijnbestrijding in overleg met nefroloog



Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- **Lichamelijke klachten**
- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Pijn

Jeuk

Rusteloze benen (restless legs)

Magnesium tekort

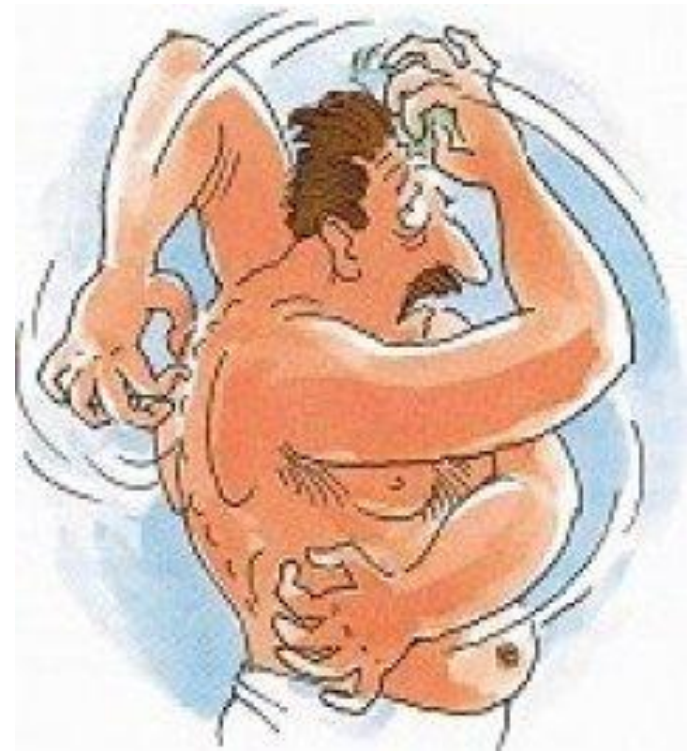
Oorzaken - jeuk

Gevorderde chronische nierschade & dialyse

Door ophoping van afvalstoffen, verhoogd fosfaat, droge huid, zenuwschade

💡 Wat kun je doen?

- Vette crème
- Lauw douchen, niet te vaak
- Korte nagels
- Geen irriterende kleding
- Afleiding/ ontspanningsoefeningen
- Medicijnen in overleg met nefroloog
 - Loratadine
 - Gabapentine/Pregabaline
 - Bijwerkingen: slaperigheid



Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- **Lichamelijke klachten**
- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Pijn

Jeuk

Rusteloze benen (restless legs)

Magnesium tekort

Oorzaken – rusteloze benen

Vervelend gevoel in benen, alsof je móét bewegen

Kriebelend, jeukend, tintelend, onrustig, brandend of drukkend

Klachten ontstaan in rust, dus vooral 's avonds of 's nachts

Moeilijker in slaap vallen, vaker wakker worden.

Vaak geen oplosbare oorzaak, soms:

- IJzertekort
- Verergering door roken, alcohol, overgewicht, weinig bewegen



Oorzaken – rusteloze benen



Wat kun je er aan doen?

- Gezond eten
- Minder koffie en alcohol drinken
- Stoppen met roken
- Regelmatig bewegen
- Afleiding/ ontspanningsoefeningen
- Medicatie in overleg met nefroloog
 - Pramipexol. Bijwerking: duizeligheid, misselijkheid
 - Ropinirol
 - Gabapentine (voor de nacht/ na de dialyse)

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- Lichamelijke klachten
- **Nierziekte gerelateerd**
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Ophoping afvalstoffen

Veranderingen melatonine afgifte

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- Lichamelijke klachten
- Nierziekte gerelateerd
- **Behandeling gerelateerd**
 - **Medicatie**
 - **Dialyse/ transplantatie**
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Medicatie:

- Prednison: activerend
 niet 's avonds innemen
- Plaspillen: 's nachts plassen
 niet 's avonds innemen
- Beta-blokkers (o.a. metoprolol):
nachtmerries
- Depressie medicijnen: activerend,
levendige dromen
- Prograft : trillen

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- Lichamelijke klachten
- Nierziekte gerelateerd
- **Behandeling gerelateerd**
 - **Medicatie**
 - **Dialyse/ transplantatie**
- Mentaal
- Leefstijl factoren

Dialyse regime:

- Vroeg opstaan of laat thuis
- Overdag in slaap vallen tijdens dialyse
 wakker blijven, evt fietsen
- Nachtelijke dialyse: geluiden, trekkende slang, alarmen

Transplantatie:

- Herstel operatie
- 's nachts plassen

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- Lichamelijke klachten
 - Nierziekte gerelateerd
 - Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse/ transplantatie
 - **Mentaal**
 - Leefstijl factoren
- Stress
 - Impact van ziekte op je leven
 - Toekomst
 - Angst
 - Sombereheid

Oorzaken slaapproblemen

Vaak combinatie van oorzaken:

- Lichamelijke klachten
- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse regime
- Mentaal
- **Leefstijl factoren**

Ervaringen uitwisselen

Wat vind jij het lastigste aan slapen?

Of: Wat vind jij het lastigste aan slapen náást iemand die slecht slaapt?

Welke dingen veroorzaken/ verergeren jouw slaapproblemen?

Hoe kun jij proberen om je slaap te verbeteren?



Slaap verbeteren

1. Slaapomgeving

- 💡 Donkere kamer (gordijnen, slaapmasker, vermijd schermen en licht)
- 💡 Stille kamer (vermijd geluiden, evt oordopjes of white noise)
- 💡 Koele kamer (ideale slaap temperatuur is 18-20 °C)
- 💡 Slaap alleen in bed en níet op de bank
- 💡 Zet de wekker uit het zicht, het zien van de tijd geeft 's nachts onrust



Slaap verbeteren

2. Eten en drinken

- 💡 Vermijd cafeïne vanaf de middag (koffie, cola, energiedrank, chocola)
- 💡 Vermijd alcohol
- 💡 Niet roken, met name niet 's avonds
- 💡 Vermijd zware, pittige of vette maaltijden in de avond
- 💡 Drink 's avonds niet te veel



Slaap verbeteren

3. Lichaamsbeweging en daglicht

- 💡 Probeer voldoende te bewegen overdag (30 minuten)
- 💡 Vermijd intensieve inspanning in laatste 2 uur voor slapengaan
- 💡 Zoek in de ochtend en vroege middag daglicht op
- 💡 1 uur voor slapen geen blauw licht/ schermen
- 💡 1 uur voor bedtijd lichten dimmen
- 💡 Zorg dat je overdag genoeg ontspant



Slaap verbeteren

4. Slaapritme en regelmaat

- 💡 Houd regelmatige bedtijden aan

Vooraf opstaan rond dezelfde tijd, ongeacht hoeveelheid slaap

Ga pas naar bed als je moe bent (slaapdruk)

- 💡 Als je niet kunt slapen, doe even iets ontspannends en ga opnieuw naar bed als je slaperig wordt (geen beeldschermen)

- 💡 Slaap overdag liever niet

- 💡 Korter in bed liggen (slaaptijd versus in bed tijd)



Korter in bed liggen als behandeling om beter te slapen

Stap 1: Weten hoeveel uur je meestal slaapt

Stap 2: 1 week lang elke nacht korter in bed liggen

- Gemiddeld aantal uur slaap + 30 minuten. Bijv 6u + 30 min
- Normale tijdstip opstaan, 6 ½ u daarvoor naar bed
- Belangrijk: ga nooit korter dan 5 uren in bed liggen
- Moeilijk om wakker te blijven tot je naar bed gaat? Iets rustigs doen

Stap 3: kijken of je al beter slaapt

- Grootste deel van de tijd in bed slapen, binnen 30-45 min in slaap vallen
- Nee: nog een week zo door

Stap 4: elke week een kwartier langer in bed liggen

Slaap verbeteren

5. Ontspanning

- 💡 Doe klusjes/ regelzaken zoveel mogelijk overdag
- 💡 Tot rust komen aan het einde van de dag met onspannende activiteit
Bijv lezen, puzzelen, warme douche, planten watergeven, wandeling,
- 💡 Avondritueel van een aantal vaste stappen
- 💡 Bij piekeren: schrijf zorgen/gedachten op, volgende dag
'piekerkwartiertje'
- 💡 Bespreek je zorgen met iemand die je vertrouwt
- 💡 Mindfulness oefeningen (aandacht voor wat je op dat moment doet)
- 💡 Ontspanningsoefeningen



VGZ Mindfulness Coach

VGZ Zorgverzekeraar N.V.

4,6 ★
2,47K reviews

500K+
Downloads

PEGI 3

Installeren

Delen

Aan verlanglijstje toevoegen



MENTAALvitaal

Mentaal fit ▾ Problemen oplossen ▾

Ontspanningsoefening

Andere behandelopties

Altijd in overleg met je huisarts/ nefroloog

1. Melatonine 3mg, 1-2 uur voor het slapen.

Werkt niet bij iedereen, vaak pas na >5 weken effect

Studies laten alleen effect zien bij dialyse patiënten

2. Benzodiazepine alleen bij ernstige slaapproblemen

Indien geen/onvoldoende effect:

3. Anti-depressivum/ anti-psychoticum met rustgevend effect

Naast slaapmedicijnen:

- Slaapoefeningen
- Slaaptherapie via psycholoog

Andere behandelopties



Home

Slaapproblemen ▾

Patiënten ▾

Professionals ▾

E-Health ▾

Netwerk Slaapoeufentherapie – Nederland

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID



Professionele hulp bij uw slaapproblemen

Even oefenen...



Take home message

Slaap kun je niet afdwingen, maar kleine aanpassingen kun verschil maken.

Deze aanpassingen vragen inzet en doorzettingsvermogen

Soms begint beter slapen met accepteren dat het nu even niet lukt. Juist dán ontstaat er ruimte voor verandering.



Slaapstoornissen- medicamenteuze behandeling

- Via huisarts
- Milde inslaapproblemen: **melatonine 3 mg/dag** om 21-22 uur. Beoordeel het effect na 12 weken.
- Ernstige slaapproblemen, acute behandelindicatie of een levensverwachting <4 weken: **benzodiazepine agonist:**
 - inslaapproblemen: zolpidem 5 - 10 mg a.n. of zopiclon 3,75 - 15 mg
 - doorslaapproblemen: temazepam 10 tot 40 mg a.n.
- Bij onvoldoende reactie op melatonine en/of een benzodiazepine: overweeg toevoeging van een **sedierend antihistaminicum of antidepressivum** of antipsychoticum

Pijn: therapie

Nociceptieve pijn:

- Paracetamol** in een dosering tot maximaal 4dd 1000 mg p.o. of rectaal.
- NSAID's alleen als er geen sprake is van rest diurese en geen wens tot behoud van de nierfunctie.

Bij onvoldoende effect:

- Fentanyl** transdermaal (12 ug/uur)
- Slow release hydromorfon, slow release oxycodon, tramadol en buprenorfine**

Cave stapeling metabolieten!

Combineer een sterk werkend opioïd altijd met een laxans (bij voorkeur macrogol/elektrolyten, evt. lactulose).

Neuropathische pijn:

Overweeg consultatie van een pijnspecialist

Start met **pregabalin 25 mg a.n. of gabapentine 300 mg** a.n. om de dag (bij oudere en kwetsbare patiënten evt. een lagere dosis).

Overweeg bij onvoldoende effect een behandeling met een **tricyclisch antidepressivum** (nortriptyline of desipramine; cave anticholinerge bijwerkingen) of een SNRI (venlafaxine of duloxetine).

Geef bij een contra-indicatie voor of slecht verdragen van een tricyclisch antidepressivum of SNRI een **sterk werkend opioïd**.

Jeuk: behandeling

- **Gabapentine/Pregabaline:**

effectiever dan placebo. afname VAS: -5,2 tot -6,4 op schaal van 10
dosis gabapentine 100-300 mg, pregabaline 25 mg

- **Capsaicine:** mogelijk effectiever dan placebo

- **Emolentia:** vette creme (koelzalf of vaseline/cetomagrogolis)

- **Naloxon:** mogelijk iets effectiever dan placebo, niet effectiever dan loratidine

- **UV-B:** niet effectiever dan UV-A. Duurt lang voordat het werkt. Cave: huidmaligniteiten

Restless legs: therapie

Pramipexol

Ropinorol: 0,25 mg/dag gedurende 6 maanden

Gabapentine