

INFORMATIEFOLDER

Verschoven slaapwaakritme: Delayed Sleep Wake Phase Disorder (DSWPD)

Wat is DSWPD?

Delayed Sleep Wake Phase Disorder, of een verschoven slaap-waakritme, betekent dat je biologische klok anders staat afgesteld dan bij de meeste mensen. Dit kan ervoor zorgen dat je 's avonds moeilijk in slaap komt en 's ochtends moeite hebt met wakker worden en opstaan. Het kan een flinke invloed hebben op je dagelijkse leven.

In deze folder lees je meer over wat DSWPD precies is, wat de oorzaken zijn en hoe je er beter mee om kunt gaan.

Wat is de oorzaak van een verschoven slaap-waakritme?

DSWPD komt vaak voor bij mensen die van nature een avondtype zijn. Of je een ochtend- of avondmens bent, is meestal erfelijk bepaald. Als je een van je ouders avondmens is, is de kans groot dat jij dat ook bent.

Bij DSWPD is je interne biologische klok 'te lang', wat betekent dat je lichaam liever elke avond iets later naar bed gaat en 's ochtends langer wil blijven slapen. Normaal gesproken wordt je biologische klok dagelijks opnieuw afgestemd op een cyclus van 24 uur, bijvoorbeeld door het ochtendlicht. Bij mensen met DSWPD kost dat meer moeite. Hierdoor kan je ritme steeds verder verschuiven als je uitslaapt of je schema niet strak aanhoudt.

Hoewel DSWPD niet 'genezen' kan worden, wordt het vaak minder ernstig naarmate je ouder wordt. Dit komt omdat je biologische klok na je 25e á 30e jaar geleidelijk weer wat vroeger wordt afgesteld. Tot die tijd is het vooral belangrijk om te leren hoe je zelf de controle kunt nemen over je ritme.

Wat zijn de klachten bij DSWPD?

- Moeite met in slaap komen, vaak pas laat in de nacht.
- Moeite met vroeg opstaan.
- Vermoeidheid, concentratieproblemen en prikkelbaarheid overdag.
- Soms zelfs overdag in slaap vallen.

Deze klachten kunnen je dagelijks leven flink verstoren, vooral als je school, werk of andere verplichtingen hebt.

Behandeling van DSWPD

De behandeling van DSWPD is maatwerk. Je arts of psycholoog kan een plan opstellen dat bij jou past. Dit plan kan bestaan uit:

1. **Regelmatige slaaptijden:** Dit betekent dat je elke dag op dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat, ook in het weekend.
2. **Geleidelijk verschuiven van je ritme:** Als je ritme erg verschoven is, kan dit stap voor stap worden aangepast.
3. **Lichttherapie:** 's Ochtends vroeg blootstelling aan fel licht helpt je biologische klok beter af te stemmen. Dit is een daglichtlamp van 10.000 lux.
4. **Melatonine:** Een lage dosis melatonine op het juiste moment in de avond kan helpen om je ritme te stabiliseren.

Welke keuze er wordt gemaakt hangt af van de mate waarin de biologische klok verschoven is en wat er eerder al is geprobeerd. Het belangrijkste is om je behandelplan zo goed mogelijk te volgen. Hieronder staan tips om je hierbij te helpen.

Tips om je ritme te verbeteren

- **Begin op het juiste moment.** Start de behandeling in een periode waarin je verplichtingen hebt, zoals school of werk. Dit helpt je om uit bed te komen. In een vakantieperiode is het vaak moeilijker om vol te houden.
- **Vraag om hulp.** Laat je ouders, vrienden of huisgenoten weten wat je probeert. Vraag of ze je kunnen helpen met opstaan of plannen in de ochtend.
- **Houd je aan het schema.** Vooral opstaan op dezelfde tijd en het gebruik van lichttherapie zijn heel belangrijk. Slaap je een keer uit, dan kan je biologische klok direct weer een paar dagen van slag zijn.
- **Wees voorzichtig met 'uitschieters'.** Af en toe een keer later naar bed gaan kan, maar probeer dit te beperken tot maximaal één keer per week. Sta de volgende ochtend wel op tijd op en gebruik lichttherapie als dat in je behandelplan staat.
- **Pas je activiteiten aan.** Zorg dat je overdag genoeg beweegt en naar buiten gaat. Bewegen in de avond kan ook helpen, maar vermijd intensieve sport vlak voor het slapengaan.
- **Beperk schermtijd.** Leg je telefoon, laptop of tablet op tijd weg. Kijk je graag filmpjes? Zorg voor een lage lichtinstelling of blauwlichtfilter en kies iets rustigs. Stop op tijd. Zet hiervoor zo nodig een wekker.
- **Vermijd cafeïne, alcohol en drugs.** Cafeïne (in koffie, thee, cola, energiedrankjes en chocola) maakt het moeilijker om in slaap te vallen. Drink na 16:00 uur geen cafeïne meer. Alcohol en drugs kunnen je slaapkwaliteit verslechteren en je biologische klok verder verstoren.

Wat als je ritme toch verschuift?

Het is normaal dat je af en toe uit je ritme raakt, bijvoorbeeld na een feestje of in de vakantie. Dit is niet erg, want je kunt je ritme altijd weer herstellen. Zodra je weer een strak schema volgt, zal je biologische klok zich aanpassen.

In vakanties kun je ervoor kiezen om je ritme iets te laten verschuiven - je slaap mag ook best even vakantie hebben! - maar probeer op tijd weer in je normale ritme te komen voordat school of werk begint. Dit vraagt soms wat oefenen en geduld.

Een positieve gedachte

Het kan ontmoedigend zijn om te worstelen met DSWPD, maar onthoud dat je niet alleen bent. Veel jongeren hebben hier last van, en met de juiste aanpak kun je leren om je ritme beter onder controle te houden. Na je 25e of 30e jaar wordt het vaak vanzelf makkelijker.

Kijk ook of je hobby's, studie of werk kunt aanpassen aan jouw ritme. Als je bijvoorbeeld 's middags of 's avonds kunt werken, kan dat een wereld van verschil maken.

Succes met je behandeling!

Heb je nog vragen of twijfels? Neem dan contact op met je arts of psycholoog. Zij kunnen je verder helpen en je ondersteunen waar nodig.

© Kinderslaapexpert BV Mook

Deze informatiefolder is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Kinderslaapexpert en het Nederlands Slaap Instituut. De informatie uit deze folder mag vrij verspreid worden met correcte bronvermelding.