



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

Slapen ★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**

Inleiding

Slapen neemt ongeveer één derde van ons leven in beslag en lijkt de natuurlijkste zaak van de wereld. Toch is dit niet voor iedereen het geval. 20 % van de Belgische bevolking heeft last van slaapproblemen, zoals slapeloosheid, snurken en slaapapneu. Slaapproblemen zorgen onder andere voor een slecht humeur en een gevoel van vermoeidheid overdag.



's Morgens uitgerust wakker worden en de dag vol energie beginnen, het hoeft helemaal geen droom te zijn. Veel slaapproblemen kunnen opgelost worden door uw verkeerde leefgewoonten aan te passen. U kunt niet leren slapen maar u kunt zich wel leren ontspannen. En daar gaat het hem juist om, want slapen is een diepere vorm van rust die spontaan op ontspanning volgt.

Bekijk de rest van de brochure en ontdek een schat aan informatie en praktische tips om uw slaapkwaliteit te verbeteren. Veel succes!



INHOUD

I.	De slaap van dichterbij bekeken	4
II.	Slapeloosheid, slaperigheid en slaapschuld	6
III.	De oorzaken en aanpak van slapeloosheid	8
IV.	Slaapadvies	12
V.	Gespecialiseerde centra	18
VI.	Meer informatie	19

I. De slaap van dichterbij bekeken

HET BELANG VAN EEN GOEDE NACHRUST

Iedereen heeft wel eens een slecht humeur. Bijvoorbeeld: door te weinig te slapen. Maar als de slaapproblemen blijven aanhouden, kunnen deze op lange termijn negatieve gevolgen met zich meebrengen. Lichamelijke inspanningen vallen u zwaar, uw geheugen laat u vaker in de steek, u wordt gevoeliger voor lichamelijke en psychische aandoeningen, enz. Dit is ook logisch, want slapen zorgt voor lichamelijk en geestelijk herstel van de activiteiten van de voorbije dag en geeft u opnieuw energie voor de volgende dag.

Slapen beïnvloedt de lichaamstemperatuur, het hart- en ademhalingsritme, de bloeddruk, de spierspanning en de hormoonafscheiding. Daarnaast speelt slapen ook een belangrijke rol bij het afweersysteem, een slaapttekort onderdrukt uw immuunfuncties en maakt u kwetsbaarder.

WAT IS EEN NORMAAL SLAAPPATROON?

Een normaal slaappatroon bestaat uit 2 verschillende soorten slaap die elkaar continu afwisselen: de non-remslaap en de remslaap.

De non-remslaap is opgebouwd uit verschillende fasen waarbij diepe slaap en lichte slaap elkaar afwisselen. Tijdens de overgang van een diepe naar een lichte slaap kunt u soms kortstondig wakker worden, een microslaaponderbreking. Vaak duren deze maar enkele seconden en bent u er zich niet bewust van. Mensen met slaapproblemen kunnen een overgevoeligheid voor deze microslaaponderbrekingen ontwikkelen waardoor ze op korte tijd klaarwakker worden.

Na een fase van non-remslaap volgt de remslaap, ook wel droomslaap genaamd. Tijdens de droomslaap zijn de hersenen zeer actief, ze houden als het ware een grote schoonmaak in het hoofd.



TELLEN DE UREN SLAAP VOOR 12 UUR DUBBEL?

Het zijn vooral de eerste 4 uren van de slaap die van belang zijn. Deze komen voor in de diepste slaapfase en zijn daardoor van de beste kwaliteit. Op het einde van de slaap komen vooral lichte slaap en remslaap van lagere kwaliteit voor.

DE SLAAPBEHOEFTE

De slaapbehoefte is persoonsafhankelijk en hangt af van uw lichamelijke activiteit overdag. Het gemiddelde bij volwassenen ligt rond 7½ uur slaap per nacht. Kortslapers hebben genoeg aan 6 uur slaap terwijl langslapers dan weer 9 tot 10 uur slaap nodig hebben.

In onderstaande tabel ziet u de gemiddelde slaapbehoefte per leeftijd.

Leeftijd	Slaapbehoefte
15 jaar	8 uur
20 jaar	7,5 uur
40 jaar	6,8 uur
60 jaar	6,3 uur
80 jaar	5,8 uur

DE INVLOED VAN HET OUDER WORDEN OP DE SLAAPCULTUUR

Bij het ouder worden verandert er niet veel aan de slaapduur, maar door een verminderde activiteit neemt de slaapbehoefte af. Daarnaast verandert het slaappatroon; het duurt langer voor de slaap wordt gevat, de hoeveelheid diepe slaap vermindert en men wordt vroeger wakker. Tot slot nemen oudere mensen vaak ook verschillende medicijnen in die ook een invloed kunnen uitoefenen op hun slaappatroon.

II. Slapeloosheid, slaperigheid en slaapschuld

WAT IS SLAPELOOSHEID?

Slapeloosheid of insomnia zijn klachten van een verstoorde slaap waarvan men ook overdag hinder ondervindt, zoals moeheid, slaperigheid, prikkelbaarheid, draaierigheid en een verminderde concentratie.

Een verstoorde slaap betekent ofwel slecht inslapen (meer dan 30 min. nodig hebben om in te slapen), slecht doorslapen (dikwijls 's nachts wakker worden) of 's ochtends vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Slapeloosheid is geen ziekte maar een symptoom, een klacht, waarbij er moet op zoek gegaan worden naar de oorzaken.

Aangeleerde slapeloosheid of conditionering

Stel: u gaat naar bed met de schrik dat u weeral niet zult kunnen slapen. Dat geeft een gespannen gevoel tot gevolg. Het inslapen zal hierdoor inderdaad minder goed lukken wat op zich een bevestiging is van uw verwachtingen. Zo belandt u al vlug in een vicieuze cirkel.

Aangeleerde slapeloosheid treedt op na ongeveer 3 weken slecht slapen. Het bed krijgt dan meer en meer de betekenis van die plaats waar u steeds wakker ligt. Ook andere activiteiten in uw bed, zoals een spannend boek lezen, tv kijken en de planning van de volgende dag overlopen kunnen aanleiding geven tot aangeleerde slapeloosheid.

Om dit negatieve verwachtingspatroon te doorbreken moet u zich opnieuw leren ontspannen en uw gedachten richten op een gevoel van welbehagen en rust. Het is niet toevallig dat u vaak tegen de ochtend inslaapt. U hebt het gevoel dat uw nacht toch al is verknoeid en staakt de strijd. Hierdoor komt u voldoende tot rust om uiteindelijk toch in slaap te vallen.

WAT IS SLAPERIGHEID?

Slaperigheid is een normaal gevoel op het einde van de dag, zeker als u langer wakker blijft dan gewoonlijk. Ernstige slaperigheid komt voor op ongepaste momenten, zoals tijdens het werk, achter het stuur of tijdens sociale activiteiten. Wanneer ernstige slaperigheid niet verbetert door 's nachts bij te slapen, wijst dit meestal op een slaap-waakstoornis die verder onderzocht moet worden.

WAT IS SLAAPSCHULD?

De hersenen houden precies bij hoeveel er wordt geslapen en hoeveel slaap er nog moet ingehaald worden. Het slaapttekort van iedere nacht wordt bij het slaapttekort van de vorige nacht geteld. De hersenen kunnen in beperkte mate onze slaapschuld doen verdwijnen door de duur van de diepe slaap te verlengen.

Door regelmatig extra te slapen kunt u een gevaarlijk hoge slaapschuld vermijden. Wie zijn slaapschuld aflost, voelt zich vitaler, gelukkiger, de geestelijke vermogens verbeteren, enz.

Voelt u dikwijls het verlangen opkomen om uw ogen te sluiten en een dutje te doen, zit u voortdurend te gapen, verlangt u naar het einde van de dag om naar bed te kunnen gaan of hebt u de behoefte om dikwijls koffie te drinken? Dit zijn allemaal kenmerken van slaapschuld die u maar beter niet kunt negeren...



III. De oorzaken en aanpak van slapeloosheid

DE OORZAKEN VAN SLAPELOOSHEID

Psychosociale problemen

Meestal is slapeloosheid te wijten aan psychosociale problemen zoals rouw, relatieconflicten, stress, overmatige opwindning, enz. Hierdoor gaat men piekeren waardoor men zich niet kan ontspannen en moeilijker in slaap valt.

Psychische problemen

Psychische problemen zoals depressie, angsten of psychose (aandoening met wanen en hallucinaties) kunnen ook aan de oorzaak liggen van slapeloosheid. Mensen met een depressie hebben vaak problemen bij het inslapen, worden 's nachts veelvuldig wakker, worden te vroeg wakker en zijn slaperig overdag.

Slaapapneu

Slaapapneu is een gevaarlijke slaapstoornis die bij ongeveer 1 tot 4 % van de volwassen bevolking voorkomt. Slaapapneu komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen en bij mensen met obesitas.

Bij slaapapneu klapt de luchtweg kort dicht waardoor de ademhaling eventjes stopt. Hierdoor daalt het zuurstofgehalte in het bloed en krijgt het lichaam onvoldoende zuurstof. De lippen worden blauw en de hersenen hebben dringend zuurstof nodig waardoor ze de persoon laten wakker schrikken. Op dat moment opent de luchtweg zich waardoor het lichaam opnieuw zuurstof krijgt. Slaapapneu gaat bijna altijd gepaard met luidruchtig snurken en moet behandeld worden.

Het gevolg van slaapapneu is slaperigheid en moeheid overdag waardoor men risico loopt om in slaap te vallen achter het stuur of tijdens het uitvoeren van een risicovol beroep. Daarnaast worden ook de hart- en bloedvaten aangetast, wat het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Slaapapneu is niet gemakkelijk op te sporen omdat de persoon vaak niet weet wat hij 's nachts doormaakt. Vaak is het de partner, die het snurken niet meer kan aanhoren, die aan de alarmbel trekt. De diagnose wordt gesteld tijdens een slaaponderzoek in een slaap-waaklaboratorium en kan verholpen worden door het dragen van een masker dat extra lucht in de neus blaast.



WAT IS SNURKEN?

Snurken wordt veroorzaakt door het trillen van de zachte weefsels van de mond en de keel, het zachte gehemelte en de huig. Rokers, ouderen en zwaarlijvige mensen snurken meer. Het geluidsniveau kan tot 95 decibel gaan, dat is even luid als een zaagmachine!



Rusteloze benen (restless leg syndrome)

Sommige mensen klagen over een vervelend trekkend gevoel in de benen als ze zitten of liggen. Hierdoor hebben ze de onweerstaanbare drang om de benen te bewegen, waardoor het vervelende gevoel tijdelijk verdwijnt.

Het trekkend gevoel treedt vooral 's nachts op waardoor op korte termijn een belangrijk slaapttekort kan ontstaan. Ernstige klachten kunnen met medicatie verholpen worden.

Geneesmiddelen en lichamelijke aandoeningen

Van een aantal geneesmiddelen is bekend dat ze slapeloosheid in de hand werken. Wanneer u last hebt van slaapproblemen is het dan ook aan te raden uw medicatie samen met uw arts te overlopen om mogelijke stoorzenders op te sporen.

Daarnaast kunnen ook tal van lichamelijke aandoeningen een invloed hebben op uw slaappatroon, zoals een te snel werkende schildklier, astma, COPD, hartziekten, opvliegers tijdens de menopauze, enz.

Andere

Narcolepsie is een aandoening waarbij mensen om het even waar en wanneer plots gedurende enkele minuten in slaap kunnen vallen. Narcolepsie gaat gepaard met slaapproblemen 's nachts en een enorme slaperigheid overdag.

Een verstoring van het dag- en nachtritme kan eveneens een negatieve invloed hebben op het slaappatroon, bijvoorbeeld bij een jetlag (verandering van tijdzone) en shiftwerk (kan tot vele jaren erna nog een invloed hebben).

Tot slot kan de biologische klok iemand tot 's avonds laat actief houden of andersom worden mensen 's morgens te vroeg wakker. Door middel van lichttherapie kan er geprobeerd worden de biologische klok terug te verzetten.

DE AANPAK VAN SLAPELOOSHEID

Wanneer mensen met slapeloosheid bij de huisarts aankloppen hebben ze vaak zelf al allerlei middeltjes geprobeerd en kunnen ze door de bomen het bos niet meer zien. In heel wat situaties is een deskundige begeleiding nodig om de problemen aan te pakken die mee aan de basis liggen van de slapeloosheid.

Wanneer er geen duidelijke oorzaken te vinden zijn voor de slapeloosheid kan er overgegaan worden tot een niet-medicamenteuze behandeling:

- informatie geven over de slaap en de slaapcultuur (zie hoofdstuk I);
- het geven van slaapadvies (zie hoofdstuk IV);
- relaxatie, cognitieve gedragstherapie of een verdere doorverwijzing (zie hoofdstuk V).

Deze aanpak zonder slaapmiddelen vergt tijd en geduld. Het duurt ongeveer 2 tot 3 weken om een nieuw slaappatroon te ontwikkelen.

Wanneer de niet-medicamenteuze aanpak faalt, kan er in uitzonderlijke gevallen overgegaan worden tot het gebruik van slaapmiddelen (zie hoofdstuk IV).



IV. Slaapadvies

Via onderstaande tips kunt u uw leefgewoonten aanpassen om beter te kunnen slapen. Weet dat mirakeloplossingen niet realistisch zijn; elke behandeling en oefening vraagt tijd en doorzettingsvermogen.

SLAAPGEWOONTEN

Probeer piekeren te vermijden

Als u op een bepaald moment 's avonds of 's nachts wakker ligt, denk er dan aan dat u uw gevoelens in zekere mate zelf kunt kiezen. Kies dan bewust voor comfort, geniet van de zachtheid van de lakens, van de warme geborgenheid in bed en van het gevoel van veiligheid. Geniet ervan dat u absoluut niets moet doen, zelfs al hebt u het idee dat u de hele nacht wakker gelegen hebt. Sta er niet bij stil en weet dat u meer uren geslapen hebt dan u denkt.

Daarnaast kunt u door overdag een piekerpauze te plannen, piekeren 's nachts vermijden. Neem een half uurtje rustig de tijd om na te denken over de problemen van de dag en de oplossingen ervan. Schrijf de problemen en de oplossingen steeds neer.

Sta na 20 min. wakker liggen op en doe iets ontspannends

Wanneer u last hebt van langdurige slapeloosheid (meer dan 3 weken) is het zeer belangrijk om na 20 min. wakker liggen op te staan en voor een half uurtje iets ontspannends te doen. Het zal ervoor zorgen dat het gevoel van spanning, wanneer u in bed gaat liggen, wordt doorbroken en opnieuw een gevoel van rust en comfort wordt.

U kunt op voorhand bepalen wat de ontspannende activiteit inhoudt, waardoor u niets hoeft te verzinnen op het moment zelf. Een spannend boek lezen of een leuke film bekijken zijn onvoldoende ontspannend en komen dus niet in aanmerking. Lukt het na 20 min. nog niet om in te slapen, sta dan opnieuw op.

Sta altijd op hetzelfde tijdstip op

U gaat best slapen wanneer u zich slaperig voelt en staat best altijd rond hetzelfde tijdstip op. Vermijd lang uitslapen op een vrije dag, tijdens het weekend of na een slechte nacht. De slaap in de ochtend is een lichte slaap van mindere kwaliteit waardoor de extra uurtjes slaap eigenlijk geen nut hebben. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat langer dan 2 uur uitslapen u alleen nog suffer maakt.

Vermijd dutjes overdag

Mensen met een goede nachtrust hebben onder bepaalde voorwaarden baat bij een dutje overdag omdat ze hierdoor een deel van hun slaapschuld kunnen inlossen. Voor mensen met slaapproblemen zijn dutjes overdag af te raden of toch zeker te beperken tot maximaal een half uurtje per dag.



SLAAPOMGEVING

In de slaapkamer staan slaap en rust centraal

De slaapkamer wordt bij voorkeur enkel gebruikt om te slapen of te vrijen. Wanneer u last hebt van slaapproblemen is het minder goed te lezen in bed, tv te kijken, uw werkplanning voor de volgende dag te overlopen, enz. U zult de slaapkamer dan onbewust associëren met bovenstaande activiteiten, waardoor u minder snel tot rust zult komen en hierdoor de slaap moeilijker zult kunnen vatten.

Zorg voor een ideaal ingerichte slaapkamer

Zorg voor een aangename temperatuur, een goede verluchting, voldoende verduistering en een goed bed. Geluidsproblemen kunnen eventueel verholpen worden door oordopjes te gebruiken.

Zet de klok uit het zicht

Op die manier wordt de vicieuze cirkel doorbroken waarbij u regelmatig naar de klok kijkt om te zien hoelang u al wakker ligt en waardoor er nog meer spanning wordt opgebouwd. Het begrip tijd moet 's nachts volledig onbelangrijk worden. Het maakt niet uit hoelang u al wakker ligt; het enige wat telt, is het comfort en de geborgenheid van uw bed.

INSPANNING EN ONTSPANNING

Beweging overdag is een absolute must

De kwaliteit van de slaap is in zekere zin evenredig met de intensiteit van de dag. Een actieve dag geeft dus meer kans op een diepere en betere slaap.

Doe geen inspannende activiteiten enkele uren voor het slapengaan

Wanneer u intensief sport, produceert het lichaam heel wat adrenaline om u in staat te stellen te presteren. Het energieopwekkende effect van adrenaline blijft 3 tot 4 uur werken. Lichte vormen van beweging zoals een korte wandeling, rekoefeningen en yoga zijn uiteraard wel aan te raden.

Plan een moment van rust en een vast bedritueel voor het slapengaan

Gebruik het laatste half uur voor het slapengaan om tot rust te komen. Maak een korte wandeling, praat met uw partner, luister naar muziek, drink een glas warme melk of kruidenthee, neem een warm bad, doe ontspanningsoefeningen of yoga, poets uw tanden, enz. Zorg dat dit laatste half uurtje een vast bedritueel wordt. Hierdoor kan uw lichaam zich al voorbereiden op de nachtrust.

ETEN EN DRINKEN

's Avonds een slaapmutsje drinken bevordert uw slaap niet

's Avonds alcohol drinken als slaapmutsje is bij velen een ingeburgerd ritueel. Op korte termijn kan alcohol u beter doen inslapen, maar er treedt al snel gewenning op. Hierdoor zijn steeds grotere hoeveelheden nodig om hetzelfde effect te bereiken. Daarnaast heeft alcohol een negatieve invloed op uw slaapkwaliteit die vooral ten koste gaat van de diepe (belangrijkste) slaap.



Beperk het gebruik van koffie, cola, zwarte thee en nicotine

Cafeïne uit koffie en cola heeft een sterk opwekkend effect en is niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. Zwarte thee bevat theïne, wat chemisch verwant is met cafeïne en heeft hetzelfde effect. Het effect van cafeïne houdt lang aan. Het duurt gemiddeld 5 uur tot de hoeveelheid cafeïne in uw bloed tot de helft gereduceerd is. Ook cacao- of chocoladedranken stimuleren het zenuwstelsel en zijn daarom af te raden.



WIST U DAT?

Oudere mensen met verkalking (vernauwing) in de bloedvaten van de hersenen kunnen soms net beter slapen door koffie te drinken. Koffie vermindert het zuurstoftekort in de hersenen waardoor ze beter kunnen slapen.

Net zoals cafeïne werkt ook nicotine stimulerend voor de hersenen. Roken tijdens de laatste uren voor het slapengaan is dan ook te vermijden.

Eet geen zware maaltijden kort voor het slapengaan

Een zware maaltijd kort voor het slapengaan kan de nachtrust verstoren. Toch mag u ook nooit met honger gaan slapen, een lichte snack bij het slapengaan kan de slaap zelfs bevorderen. Melk en melkproducten bevatten natuurlijke slaapbevorderende stoffen en zijn daarom aan te raden.

Let er op dat u voor het slapengaan niet te veel drinkt. Hierdoor wordt de kans kleiner dat u tijdens de nacht moet opstaan om naar het toilet te gaan.

SLAAPDAGBOEK

Een slaapdagboek bijhouden zorgt ervoor dat u een beter inzicht krijgt in uw slaapgevoonten. Onderstaande zaken zijn van belang om te noteren:

- wanneer bent u gaan slapen en wanneer bent u opgestaan;
- wanneer bent u in slaap gevallen;
- bent u tijdens de nacht wakker geworden en wanneer;
- hoe was de kwaliteit van uw slaap;
- hebt u alcohol of koffie gedronken;

- hebt u medicatie ingenomen;
- bijzonderheden zoals concentratiestoornissen overdag, last van tintelende benen, een middagdutje, enz.

Een slaapdagboek is ook zeer interessant voor uw arts omdat hij zich dan een duidelijk beeld kan vormen van uw slaappatroon.

SLAAPMIDDELEN

Slechts bij ernstige en recentelijk ontstane slapeloosheid of als u onder extreme druk staat, kan het gebruik van slaapmiddelen overwogen worden. Het gebruik van slaapmiddelen dient te gebeuren onder strikte voorwaarden: beperkt in de tijd, liefst niet langer dan 1 week en in een minimaal effectieve dosis.

Toch blijkt dat minstens 5 % van de Belgische bevolking dagelijks een slaapmiddel gebruikt. Ongelofelijk, als u weet dat slaapmiddelen al na enkele weken zorgen voor gewenning waardoor steeds een hogere dosis nodig is om hetzelfde effect te verkrijgen en dat slaapmiddelen de oorzaak van uw slaapprobleem helemaal niet oplossen...

Uit onderzoek blijkt dat de meest gebruikte slaapmiddelen (benzodiazepines) de slaaparchitectuur verstoren. Inslapen gaat makkelijker maar de kwaliteit van de slaap is minder goed (meer lichte slaap in plaats van diepe slaap). Daarnaast kan het effect van deze slaapmiddelen overdag nog verder blijven werken, waardoor u zich suf voelt, last hebt van hoofdpijn, u kunt zich minder goed concentreren, enz.

Plots stoppen met het gebruik van slaapmiddelen kan aanleiding geven tot ontwenningsverschijnselen zoals zweten, beven, depressieve gevoelens of overgevoeligheid voor licht of harde geluiden. Mensen die al slaapmiddelen nemen en het gebruik ervan willen terugschroeven, nemen best contact op met hun arts.



V. Gespecialiseerde centra

Wanneer u met het slaapadvies uit hoofdstuk IV na 5 tot 10 weken geen positief resultaat boekt, kan het nodig zijn een behandeling te overwegen. Neem hiervoor steeds contact op met uw arts.

RELAXATIE

Relaxatie heeft haar nut al bewezen en is volop in verdere ontwikkeling. Autosuggestie en mindfulness zijn maar enkele nieuwe begrippen. U kunt voor relaxatieoefeningen terecht bij gespecialiseerde kinesitherapeuten, hypnotherapeuten en gedragstherapeuten.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE - SLAAPTHERAPIE

Cognitieve gedragstherapie maakt gebruik van een combinatie van slaapeducatie, slaaphygiëne, stimuluscontrole (de 20 min. regel), slaaprestrictie (de tijd in bed inkorten tot de werkelijke slaapduur), relaxatie en het bijhouden van een slaapdagboek.

SLAAP-WAAKCENTRUM

Bij een vermoeden van slaapapneu, rusteloze benen of nachtelijke spiertrekkingen is verder onderzoek in een slaapkliniek aangewezen.

Voor een slaaponderzoek is een opname van 2 dagen vereist en worden de hersenactiviteit, het hartritme, de ademhaling, de oogbewegingen, het zuurstofgehalte in het bloed, de lichaamshouding en de spierspanning gecontroleerd. Indien u snurkt, zal dit ook verder onderzocht worden.

Op basis van de verzamelde informatie kan men de diagnose stellen en een behandeling op maat starten. Een slaaponderzoek kan in alle universitaire en de meeste regionale ziekenhuizen plaatsvinden.

VI. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.liberalemutualiteit.be.



Vergeet u zeker niet te abonneren op de tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Interessante websites:

www.slaapproblemen.org

www.ikwilslapen.be

www.allesoverdromen.nl

www.belgium.be < gezondheid < geneesmiddelen < slaap- en kalmeermiddelen
websites universitaire ziekenhuizen slaap-waakcentrum

www.vhyp.be (meer informatie over autosuggestie en hypnose)

www.vvgt.be (meer informatie over cognitieve gedragstherapie)

Deze brochure werd mede gerealiseerd dankzij de bereidwillige medewerking van dokter Bruno Ariens, auteur van het boek 'Uitgeslapen wakker worden: een gids voor een betere nachtrust' – Standaard Uitgeverij, Ondersteuning in Thuiszorg vzw en de Liberale Beweging voor Volksontwikkeling vzw.

Libérale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 - 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be - www.lmpa.be

Libérale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.libmutbrab.be

Libérale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 - 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be - www.lmwvl.be

Libérale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 - 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be - www.libmutov.be

Libérale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 - 📠 011/22.20.67

info@lml.be - www.lml.be

Libérale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be - www.lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie mei 2009