

IBD en slaap

IBD dag 11-03-2023



Waarom slapen we?

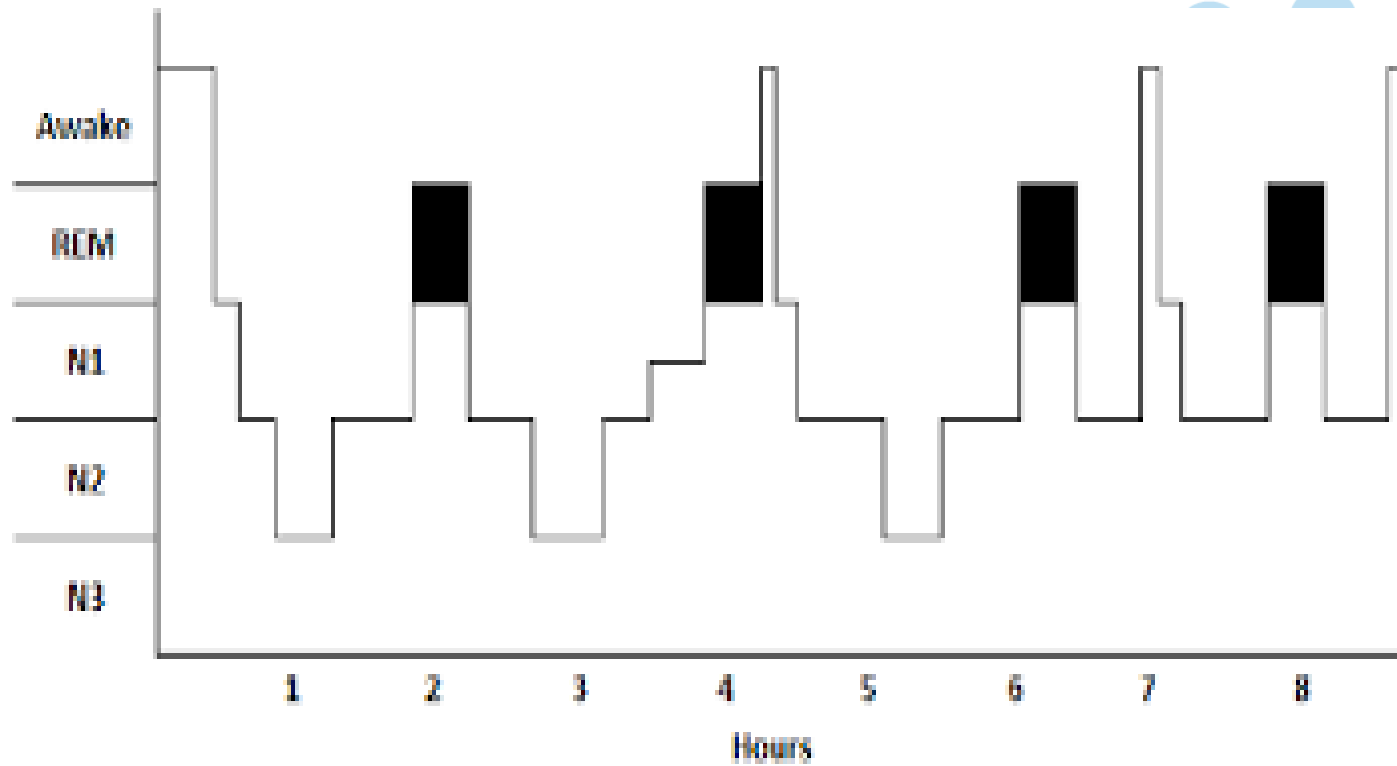
- Slaap is essentieel
- Is het fataal?
 - Ontregeling immuun systeem en energie huishouding

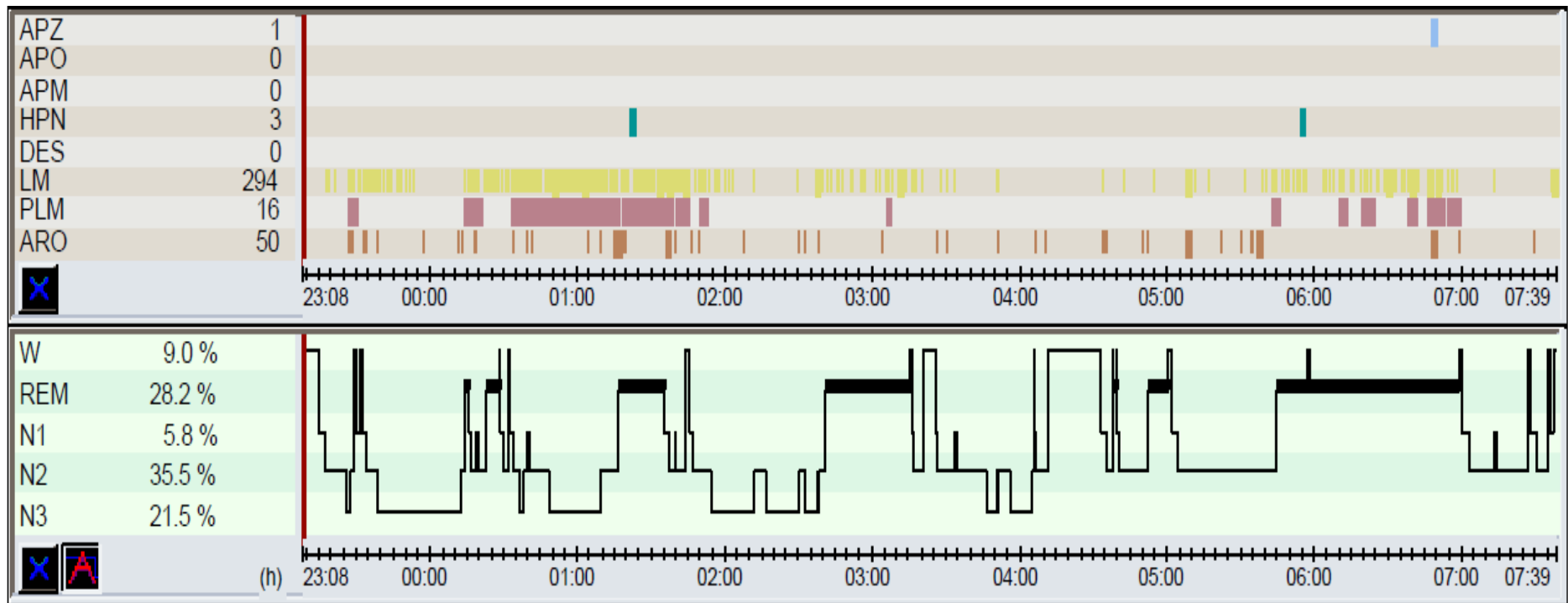
Wat is normale slaap?



Wat is normale slaap?

- Hoeveel uur?
 - Word je wel eens wakker 's nachts?
 - Hoe lang lig je wakker 's avonds?
 - Hoe vroeg word je wakker in de ochtend?
-
- Ben je slaperig overdag ??





Slapen = zorgen voor jezelf

- Hoe gaat het overdag?
- Rust-reinheid-regelmaat



IBD en slapeloosheid

- Het komt veel voor
 - Grote studies tonen 60% slapeloosheid bij IBD
 - Zowel bij actieve IBD als bij remissie van de IBD
- Er zijn steeds meer aanwijzingen dat slecht slapen de kans op een opvlamming van IBD vergroot

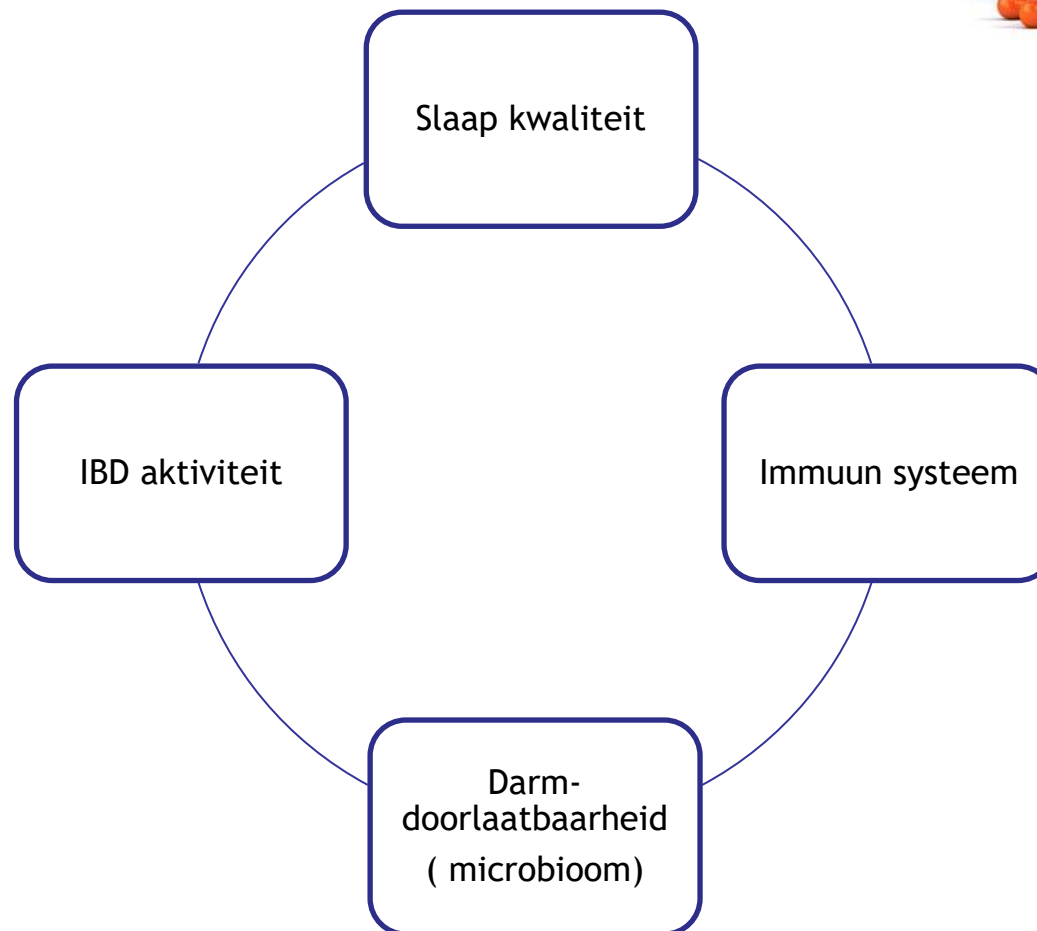


Slaap en IBD beïnvloeden elkaar



- Slaap heeft invloed op je weerstand tegen infecties:
 - Te weinig slaap geeft een stijging geeft van speciale eiwitten (we noemen ze cytokines) die invloed hebben op je weerstand (het immuun systeem):
 - Deze stofjes kunnen de darm doorlaatbaarheid versterken
 - Goede slaap beïnvloed juist de “gunstige” eiwitten van het immuunsysteem
- Bij IBD zijn juist de medicijnen, die invloed uitoefenen op deze eiwitten (dus invloed op het immuun-systeem hebben) behulpzaam.
Denk maar aan prednison, infliximab en alle nieuwe middelen!

Hoe zit het? Waar moet je beginnen ?



Waardoor slaap je slecht (als je crohn of colitis hebt) ?

- Opvlamming van de ziekte
 - Buikpijn, diarree, bloedarmoede
- Medicijnen (bv. prednison, morfine, anti-TNF)
- Roken
- Oudere leeftijd
- Somber of angstig zijn
 - Bij > 30% bij de IBD patiënten aanwezig !

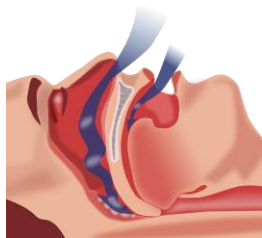


shutterstock.com - 1727337184



Slaapproblemen bij IBD door andere oorzaken:

- Obstructief slaap apneu syndroom (OSAS) . Komt meer voor bij IBD en heeft een relatie met “overgewicht / roken / aanleg”



- Rusteloze benen (“Restless leg syndrome”)



Slaap problemen bij IBD leidt tot meer problemen

- Ziekmelden op het werk
- Kosten van gezondheidszorg



Wat kan je er aan doen?



Herkennen van het slaap probleem



- **Vragen (tijdens poli bezoek):** “val je overdag in slaap ?”
- **Antwoord:**
 - **af en toe:**
 - uitleg, algemene slaap hygiëne adviezen
 - **vaak of dagelijks:**
 - Dan ook :verdere evaluatie van het slaap probleem
 - » Screening OSAS, rusteloze benen, depressie/ angst
 - » Immers: daar kan je vaak wat aan doen!

Conclusies



- Verbetering van de slaap kan leiden tot verbetering van de darmziekte (IBD)
- Slaap problemen herkennen/ bewust worden :
 - je moet er naar vragen!
- Oorzaken van slaapproblemen kunnen “ buiten de darm liggen” zoals angst, OSAS en rusteloze benen. Vaak is behandeling mogelijk