

# Klaas Vaak doet de slaapwinkel draaien

Van de Belgische vrouwen zou 33 procent slaapproblemen hebben, tegenover 26 procent van de mannen. De cijfers komen uit de laatste gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid van 2013. Niks doet voorlopig vermoeden dat de slaapproblematiek is verbeterd. Intussen is er rond die slaapproblematiek een ware slaapindustrie gegroeid waarin miljarden euro omgaan. Maar, zo stelt slaapexpert Johan VERBRAECKEN, wie is daarbij gebaat?

Patrick VERSTUYFT

Vorig jaar maakte het medische technologiebedrijf Philips een omzet van 18,1 miljard euro, een groei met 5 procent. Goed 17 procent van die omzet kwam van de divisie Connected Care & Health Informatics dat zich toelegt op geavanceerde digitale oplossingen voor de gezondheidszorg. Daarbinnen focust de afdeling Sleep & Respiratory Care zich op oplossingen voor slaapproblemen zoals apneu of ademhalingsproblemen. „Met die miljardenomzet kun je wel iets doen zoals onderzoeksgroepen ideeën laten uitwerken”, zegt Johan Verbraecken, longarts aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen en medisch coördinator van het Slaapcentrum in het UZA. „Soms echter worden beloftevolle producten en delen van de onderzoeksgroepen opgedoekt omdat het winstpotentieel niet groot genoeg wordt geacht. Drie van de vier producten waar men mee bezig is, stoppen. Men kijkt altijd naar het rendement. Dat is pure strategie en marketing.”

In plaats van de 'slaapindustrie' spreekt Johan Verbraecken, auteur van *S.O.S. Slaap* (Houtekiet), liever over het 'slaapecosysteem'. „Het is het geheel van de slaapwereld, vertrekkende van de consument-patiënt, over het ziekenhuis, het slaaplabo, artsen, laboranten, psychologen, coaches, ingenieurs en natuurlijk fabrikanten. Het is geen fabriek. Het gaat om een aantal spelers die meestal actief zijn in de niche van de slaapwereld. Philips bijvoorbeeld is bezig op diverse fronten. Niet enkel voor CPAP-toestellen tegen slaapapneu, maar ook voor andere toepassingen zoals apps, het verbeteren van de diepe slaap met geluidsgolven, zelfs coachingaspecten.”

De tijd dat de neuropsychiatrie met inkt en papier en elektro-encefalografie (EEG-golven) voor het eerst de hersenactiviteit van patiënten met slaapproblemen optekende, ligt zowat een halve eeuw achter ons. Sindsdien heeft slaap zich tot een wetenschap ontwikkeld, een kruispunt van diverse medische disciplines, maar waar ook commerciële partijen brood in zien. „Het zijn echter geen communicerende vaten”, weet Johan Verbraecken. „De nood van de consument die een bepaalde app wil hebben om zijn slaap te monitoren, is iets heel anders dan de fabrikant van CPAP-toestellen die een zo optimaal mogelijk werkend apparaat wil maken of de fabrikant van matrassen. Toch zien we synergieën. Inzake technologie denkt men bijvoorbeeld ook aan slaapkamerdomotica waar de systemen met elkaar interageren. Die domotica kan bijvoorbeeld maken dat een kamer niet te vochtig of te warm is, wat bij slaapapneu relevant kan zijn.”

In die technologische omwenteling is het soms moeilijk het kaf van het koren te scheiden. Vorig jaar nog besloot het UZA na vier jaar testen dat slaappads die beweren onze slaapkwaliteit te meten, onbetrouwbaar zijn. Vooral het onderscheid tussen lichte slaap, diepe slaap en droomslaap kan zo'n app niet nauwkeurig bepalen, luidde het oordeel. „Of ze meten de apneus niet of, als ze dat wel doen, doen ze dat op een ander moment dan het moment waarop apneus bij de patiënt optreden. Sommige rapporteren hun data in statistieken, andere niet. Bij de ene kun je de data wel downloaden. Het probleem is dat de ontwikkelaars nooit het algoritme, de knowhow, vrijgeven. Daardoor blijft het altijd wat hocuspocus.”



Volgens Fedustria bedroeg de gezamenlijke omzet van de Belgische fabrikanten van matrassen en bedbodems vorig jaar 388 miljoen euro. © Belga Image

Het marktpotentieel voor technologische innovatie is, wat de slaapproblematiek betreft, vaak ook niet zo groot, meent Johan Verbraecken. „Technisch kan het allemaal, maar willen de consumenten er ook voor betalen? En hoeveel mensen? Dat is het geval voor meer van die ontwikkelingen. Kun je die producten verkopen en er een businessmodel rond maken?”

De grootste ontwikkelingen vinden volgens de UZA-longarts vooral plaats in het domein van de slaapapneu, in de diagnostiek en van de behandeling. Zo worden CPAP-toestellen almaar beter, meet een slaappositiealarm op de borst continu de slaappositie, kan een tongzenuwpacemaker worden aangebracht. „Niet alles werkt echter even goed en ook niet bij iedereen. Zo gaan we meer naar precisiegeneeskunde, gepersonaliseerde geneeskunde geënt op het profiel van de patiënt. De vraag is: met wat is hij het meest gebaat?”

Een andere belangrijke speler is de farmaceutische sector. Die promoveert vanaf de jaren 1980 sterk slaappmiddelen, vooral benzodiazepines. De aanmaak van nieuwsoortige pillen blijkt echter, buiten circadin bijna tien jaar geleden, stilgevallen. Johan Verbraecken: „Wel nieuw is de ontwikkeling van medicatie,

zoals solriamfetol en pitolisant, om mensen wakker te houden, bijvoorbeeld bij narcolepsie als mensen te veel slaapneiging hebben, of als ze een CPAP-toestel niet verdragen. De keerzijde: ze zijn duur. Slaapmiddelen, of liever 'waakpillen', worden slechts terugbetaald voor specifieke indicaties.”

Ook de matrasindustrie pikt in op de slaapproblematiek. Al is de matrasresearch een beetje tricky, vindt Johan Verbraecken. „Hun budgetten voor klinisch onderzoek bij patiënten zijn te beperkt. De regels van de kunst voor wetenschappelijk onderzoek is dubbelblindonderzoek (noch de onderzoeker noch de proefpersoon kent alle factoren, *n.d.r.*). Je kunt een hightec matras vergelijken met een standaardmatras zonder dat je weet op welke matras de patiënt slaapt om zijn slaapkwaliteit te meten. Een onafhankelijke partij voert dan het onderzoek. De matrasindustrie is daar echter niet op ingesteld, het kost hun te veel, en ze streven ook niet naar publicatie van het onderzoek. Als het goed uitpakt, maken ze daar een 'marketingfoor' van: 'Getest in het UZA.'”

Reageren op dit artikel? Dat kan op [www.kerkenleven.be](http://www.kerkenleven.be)

## 'MAMA, PAPA, IK MOET WEER PIPI DOEN!'

Ook jonge kinderen kunnen last hebben van slapeloosheid. Als ouders ten einde raad zijn, kan een slaapcoach een zegen zijn. Karen Claes werkt als orthopedagoog en had naar verluidt het 'geluk' om twee slecht slapende kinderen te hebben die haar radeloos maakten. „Omdat ik op hetzelfde punt heb gestaan, weet ik wat gezinnen kunnen doormaken.” Voor haar jongste dochter schakelde ze zelfs een Nederlandse kinderslaapcoach in. Met succes. Die ervaring bracht haar ertoe zelf de opleiding *Gentle SleepCoach* te volgen. Zij mag zich nu de eerste Belgische *Gentle SleepCoach* noemen en doopte haar 'onderneming' Van Gaap naar Slaap.

„De methode, voor kinderen van zes maanden tot vijf jaar, helpt het kind op een zachte, stapsgewijze manier onder meer een aantal gewoontes te doorbreken”, legt Karen Claes uit. „Ik vraag ouders dus nooit om hun kind in bed te leggen, weg te gaan en hun kind alleen te laten huilen. Ze moeten bij hun kind blijven, om dan stap voor stap, letterlijk en figuurlijk, de ondersteuning te verminderen en de nabijheid af te bouwen, waardoor het kind zelf een aantal zaken leert te doen.”

Om kans op slagen te maken, moeten enkele basisbouwstenen worden gerespecteerd. „Zo is het belangrijk”, weet Karen Claes, „dat het kindje slaperig, maar wakker in het bed wordt gelegd. Het moet zelf beseffen wat het moet doen om in slaap te raken. Een andere bouwsteen is consequent zijn. Als je de ene nacht op die manier reageert en de volgende nacht op een andere, dan weet het kind niet meer wat er van hem of haar wordt verwacht.”

Overigens bekijkt de kinderslaapcoach met de ouders de slaap de klok rond, net als de timing en de kwaliteit van

de dutjes, de manier waarop een kind in slaap valt, wat een ouder moet doen als zij of hij het kind in bed legt, enzovoort. Bovendien, de methode garandeert niet dat er geen traantjes vallen, maar helpt wel dat te minimaliseren.

De slaapproblemen kunnen erg uiteenlopen. „In geen enkel gezin ga ik op een zelfde manier te werk. Ik probeer een coachingstraject wel binnen de twee maanden af te ronden, maar alles verloopt op maat van het gezin. Vaak is het korter. Slaapcoaching voor baby's jonger dan zes maanden heeft weinig zin. Zij hebben nog niet de vaardigheden om aan slaapcoaching te kunnen doen. Voor die baby's geef ik de ouders wel veel informatie over wat er normaal is op die leeftijd, over hoe slaap zich ontwikkelt en waar ze al een beetje kunnen beginnen te oefenen. Voor kinderen vanaf vijf jaar zijn er niet zo veel slaapcoaches. Soms bieden kinesisten slaapcoaching aan. Als er dan slaapproblemen zijn, speelt er vaak nog een ander aspect een rol. Een kind zal dan veeleer door een kinderpsycholoog of een kindtherapeut geholpen kunnen worden dan door het puur gedragsmatig slaapcoachen.”

Dat er enige scepsis bestaat tegenover kinderslaapcoaching, kan Karen Claes begrijpen. „Iets nieuws wordt altijd extra kritisch onder de loep genomen. Slaap is echter iets wat mensen broodnodig hebben en waar veel meningen over bestaan. Als ik zie dat er een verschil slaapcoaches kan maken, dan kan het een positieve rol vervullen. Ik weet dat als ouders een langere periode heel weinig slapen, dat een effect kan hebben op diverse vlakken in hun leven, zoals op de relatie met hun partner of op de manier waarop ze tegenover hun kinderen en op hun werk functioneren. Dan is hulp welkom.”

## EEN NACHTUIL ALS REDDENDE ENGEL

Waar nachtuilen allemaal niet goed voor zijn. Ingenieurs van de Leuvense start-up Ecosense ontwierpen met veel micro-elektronisch vernuft en datascience de NightOwl (nachtuil), een toestel waarmee een diagnose van slaapapneu bij patiënten veel eenvoudiger kan gebeuren. Medeoprichter van Ecosense Bart Van Pee: „Een sensor, de grootte van een duimnagel, wordt met tape aangebracht rond de vinger en is verbonden met een app op je smartphone via dewelke alle verzamelde data worden doorgestuurd naar een intelligent algoritme dat een arts meldt hoe het gesteld is met de slaapapneu.”

Ecosense wilde een puur diagnostisch toestel maken dat het beste van de micro-elektronica combineert met het beste uit de dataverwerking. Het product moest volgens Bart Van Pee bovendien 'schaalbaar' zijn, medisch aantrekkelijk genoeg voor de consument en inzake productie- en distributiekost de markt benaderen. „We wilden een zo eenvoudig en gebruiksvriendelijk mogelijk product. Daartoe werken we samen met enkele grote partners, zoals met testcentra in de Verenigde Staten. Artsen kunnen wel ook bij ons het toestel aankopen of met een video call een demo bekijken.”

Het is bikkelen voor het kleine bedrijf met zijn veertien voltijdse en twee voltijdse in China die er de productie opvolgen, maar de ambitie brandt. „We zijn nu 1.500 toestellen van NightOwl aan het produceren voor de Verenigde Staten. Daar hebben we een grote partner om ons te lanceren. Als je in de VS vijfduizend herbruikbare toestellen voor slaapapneu per jaar verkoopt, dan heb je bijna tachtig procent van de markt. De Amerikaanse markt is zowat de helft van de wereldmarkt. Tegelijk zijn we van ons herbruikbare toestel – je kunt het opladen zoveel je wilt – een nog eenvoudiger toestel met een beperkte levensduur aan het maken. Je kunt er twintig nachten mee testen, dan is de batterij op. We hebben een overeenkomst om 100.000 van die toestellen te maken.”

Belangrijker nu dan nieuwe toestelletjes is de vraag hoe je met je product een nieuw proces op gang kunt brengen, stelt Bart Van Pee. „Als de klanten onze diagnostiek als fijn ervaren, gaan ze ook meer geloven in de therapie. De vraag is dus: hoe kunnen we de 90 procent van de patiënten bereiken van wie we weten dat ze aan slaapapneu lijden, maar die we niet zien? En als we ze zien, hoe sturen we ze het makkelijkst door naar de therapie?”

## SCHAAPJES TELLEN HELPT NIET (ALTIJD)

De slaapkwestie leidt tot nieuwe gadgets zoals slaaptrackers (apps), brillen die blauw licht filteren, toestelletjes die rustgevende witte ruis uitstoten, supertec-matrassen of matraslinnen met intelligente vezels waarin lavendel is verwerkt waarvan het aroma vrijkomt zodra je je hoofd op het kussen legt. De slaapindustrie is echter ook het speelveld van tal van onderzoeken, waarvan de ene uitkomst al ernstiger is dan de ander.

Britse wetenschappers die relaxatietechnieken bij vijf-tig mensen met slaapproblemen onderzochten, stelden ooit vast dat mensen met slaapproblemen zich beter ontspannende scènes voor de geest konden halen dan schaapjes te tellen. Zij die dachten aan een kabbelend beekje of rustige muziek sliepen gemiddeld twintig minuten vroeger in dan de schaapestellers (*New Scientist*, 2002)

Een Italiaanse onderzoek legde dan weer bloot dat relatieproblemen een van de belangrijkste oorzaken van slaapproblemen zijn. Vijenzestig procent van de duizend ondervraagde vrouwen wezen 'irritaties' opgewekt door hun partner als voornaamste oorzaak aan. Eenenvertig procent klaagde over een gebrek aan aandacht en 19 procent ergerde zich eraan dat hun echtgenoot de hele dag

voor tv hing. Meer dan drie vrouwen op de vier vonden dat een geheime liefdesrelatie, zelfs puur platonisch, de beste remedie is tegen slapeloze nachten (*Riza Psicosomatica*, november 2002)

Ook mannen die met pensioen gaan en vaker thuis zijn, kunnen hun partner tot slapeloosheid drijven. Dat vonden Italiaanse onderzoekers van het Institute for the Study of Labor. Het betrof een onderzoek bij achthonderd getrouwde Japanse vrouwen, geboren tussen 1942 en 1950. Van hen kampte 16 procent met slaapproblemen na de pensionering van hun man. Naar verluidt noemt men dat het *Retired Husband Syndrome* of – het lijkt wel de titel van een horrorverhaal – het syndroom van de gepensioneerde echtgenoot.

Er is echter ook hoopgevend nieuws. Onderzoekers van de universiteit van California in Los Angeles ontdekten dat de Chinese bewegingsleer tai chi ouderen beter doet slapen. De ene helft van de 112 onderzochte gezonde volwassenen tussen 59 en 86 jaar volgde 25 weken lang één tai-chi sessie, de andere helft kreeg les in stressbeheersing, gezonde voeding en slaaphygiëne. De tai-chi'ers geïntuïde van een betere slaapkwaliteit en –duur, minder concentratieproblemen en minder slaperigheid overdag.