

Voorwoord	11
Inleiding	13
DE NORMALE SLAAP	17
Slaapdiagnosetest	17
Wat is normale slaap?	22
De structuur van de slaap	23
De hersengolven	29
Het belang van de diepe slaap en de REM - slaap	30
Terzijde: de droom, ons geheim leven	
De hoeveelheid slaap	
-Verschil tussen kort-en langslapers	38
-Ochtendmens of avondmens?	39
-Extra slaap: uitslapen en middagdutjes	43
Wat gebeurt er als we te weinig slaap krijgen?	47
Welke mechanismen regelen de slaap?	48
-Hersenstructuren	48
-Endogene stoffen en neurotransmitters	48
-De biologische klokken	48
Terzijde: Eten en slapen	50
Factoren die de slaap beïnvloeden	51
-De leeftijd	51
-Het geslacht	55
-De omgeving	55
-Kies een juiste slaaphouding	55
-De badkamer	56
-Het bed	57
-Waar je nog kan op letten...	62
-Ter zijde: de huistofmijt	62
Slaapgewoonten	63
Psychologische en emotionele factoren	64
DE AFWIJKENDE SLAAP	65
Wat zijn slaapstoornissen?	65

Soorten slaapklachten	66
Classificatie van slaapstoornissen	68
-De insomnieën	70
-Het uitgestelde Slaap Fase Syndroom	72
-Snurken	73
-Periodische beenbewegingen	76
-De hypersomnieën	77
-Narcoleptie	78
-Het slaapapneusyndroom	80
-Slaapziekte	84
-Stoornissen in het slaap-waakritme	85
-Neurologische ziektebeelden en slapen	85
-Slaapstoornissen en depressies	86
-Het jetlag-syndroom	87
-Het ploegendienst-syndroom	89
-Parasomnieën	90
-Hoofdbewegingen	90
-Nachtelijke paniek	91
-Slaapwandelen	91
-Nachtelijk bedwateren	92
-Nachtmerries	93
-Pijnlijke nachtelijke erecties	94
-Tandenknarsen of bruxisme	94
OVER SLAPEN OF NIET - SLAPEN BIJ JONG EN OUD	95
-Slaapstoornissen bij baby's	95
-Waarom kleuters soms moeilijk slapen	98
-Kinderen van de lagere school	100
-Tieners	102
-Slapeloosheid bij volwassenen	103
-Bejaarden	104
ONDERZOEK VAN SLAAPSTOORNISSEN	107
Zelfonderzoek	107
Informatie van derden	109
Onderzoek door de huisarts	110
Een doorverwijzing	110
Terzijde: De slaapkliniek of het slaaplaboratorium	110
BEHANDELING VAN SLAAPKLACHTEN	113

Algemene slaapadviezen	113
-Zorg dat je elke nacht voldoende slaapt	113
-Zorg dat je op regelmatige tijden slaapt	113
-zorg dat je zoveel mogelijk ononderbroken slaapt	115
-Zorg dat je achterstallige slaap inhaalt	115
-Nog meer waardevolle slaaptips	115
Adviezen bij de overgang werk - slaap	118
Therapieën, technieken en middeltjes	119
-Therapieën	119
-De gedachtenstopmethode	120
-Emotionele therapie	120
-Hypnotherapie	120
-Gespreksterapie	122
-Acupunctuur en Acupressuur	123
-Fytherapie	124
-Homeopathie	126
-Lichttherapie	127
-Een slaapcursus	127
-Technieken	128
-Stimulusconytrôle van Dr. Bootzin	128
-Ontspanningstechnieken	128
-De drie-fasen ademhaling	129
-Yogaademhaling	129
-Spierontspanningsoefeningen	130
-Autogene training	130
-Isometrische training	131
-Massage van de wervelkolom	132
-Het ontspannen van ogen en spraakorganen	132
-Ontspanningsoefeningen voor in bed	134
-Positieve conditionering van de slaap	134
-Elektroslaap	134
-Concentratieoefeningen	135
-Breinmachines	135
-Middeltjes	135
-Slaapdrankjes	135
-Baden	141
-Omslagen	141
-Borstelbeurt	141
-Kauwen	141
-Magnesium	142

-Mineralen	142
MEDICAMENTEUZE BEHANDELING	143
NAWOORD: Pluk de nacht	149
BIJLAGEN	150
-Het slaapdagboek van P.Gheskiere	150
-Overzicht figuren	156
BIBLIOGRAFIE	157