

Adviezen om beter te slapen

Slaaphygiëne

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Dagelijks ritme	1
Slaapomgeving	2
Inslapen	2
Midden in de nacht opstaan	2
Ander factoren	2
Belangrijke telefoonnummers	3

Het verbeteren van slaapgewoontes kan helpen bij problemen met inslapen en het doorslapen. Veel adviezen zijn ieder wel bekend, maar worden in het moderne leven verwaarloosd.

De belangrijkste maatregel is een regelmatig slaap-waakritme met een vast patroon van bedtijden, zeven dagen per week.

Ook is het belangrijk voldoende tijd te nemen voor de slaap, maar ook weer niet teveel. Hoeveel slaap iemand nodig heeft, wisselt per persoon, en wisselt tussen 6 en 9 uur. De beleving van hoeveel u slaapt is bij slechte slapers vaak anders dan bij een slaaponderzoek wordt gemeten. Iemand met slapeloosheid is voor zijn of haar beleving vaak meer en langer wakker dan wat bij een meting wordt gevonden. Opwekkende of versuffende middelen of medicijnen verstoren het normale slaappatroon. Tenslotte is het de kunst van de goede slaper om niet teveel na te denken over het slapen of slaaptkort. Een goede slaper wordt overvallen door zijn of haar slaap en geeft zich daar aan over. Slechte slapers willen vaak juist bewust gaan slapen, maar het idee "ik moet slapen" werkt dan vaak averechts. De angst om niet te kunnen slapen en daardoor de volgende dag niet goed te functioneren kan de slapeloosheid juist in stand houden.

Kijk welke aandachtspunten op u van toepassing kunnen zijn:

Dagelijks ritme

- Ga overdag niet voor dutjes naar bed. Wanneer het echt niet anders kan, dan niet langer dan een uur en vóór 15.00 uur.
- Regelmatig ontspannen overdag, zorgt voor makkelijk ontspannen 's avonds.
- Zorg voor lichaamsbeweging, vooral in de middag, maar geen flinke inspanningen (zoals sporten of studeren) in de 2 uur voor het slapen gaan.
- Vermijd cafeïne (koffie, thee, cola of chocolademelk) en alcohol 4-6 uur voor het slapen gaan.
- Vermijd zware maaltijden, pittige of zoete hapjes, of grote hoeveelheden water 4-6 uur voor het slapen gaan.
- Vermijd roken (nicotine werkt opwekkend).
- Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op, ook in het weekend.
- In het weekend maximaal 2 uur later dan normaal opstaan.
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur. Slaap niet meer dan nodig is om u de volgende dag weer fris te voelen.
- Slaap na een slechte nacht in de ochtend niet door, maar sta op vaste tijd op.
- Zoek in de ochtend het daglicht op.

Slaapomgeving

- Slaap in een comfortabel bed.
- Zorg voor een prettige temperatuur, niet te warm, niet te koud. Een koele kamer met genoeg lakens of een goed dekbed. Het hoofd koud en de rest warm.
- Blokkeer afleidende geluiden (probeer bijvoorbeeld oordopjes), maak de kamer zo donker mogelijk.
- Gebruik het bed alleen voor slaap en seksualiteit, leer het lichaam het gevoel van een bed koppelen aan slaap.
- Beter geen televisie kijken bij het inslapen, programma's zijn vaak opwekkend.
- Als u teveel naar de wekker kijkt, draai deze dan uit het zicht.

Inslapen

- Probeer warme melk of een kleine snack kort van tevoren. Een kopje warme kruidenthee kan ook helpen te ontspannen.
- Gebruik geen alcohol om in slaap te komen.
- Ontspanningsoefeningen of yoga kan helpen.
- Maak alvast een actielijstje voor de volgende dag, leg alvast klaar wat u de volgende dag mee moet nemen. Dit voorkomt dat u zichzelf al druk maakt over de dag van morgen.
- Last van piekeren voor het slapengaan? Probeer overdag een vast tijdstip te plannen waarop u zoveel mag piekeren als u behoefte aan heeft.
- Probeer negatieve gedachten over slapen om te buigen naar positieve. Bijvoorbeeld: "dadelijk moet ik gaan slapen en dan lig ik weer uren wakker" naar "Heerlijk! Dadelijk lig ik warm en veilig onder mijn dekbed". Niet eenvoudig, maar het proberen waard.
- Zorg voor een ritueel (douche of even lezen).
- Neem, als je niet meteen in slaap kunt komen een houding aan van "het maakt niets uit".
- Neem je zorgen niet mee, schrijf ze eventueel eerst op.
- Ga in een prettige houding liggen.
- Kunt u niet slapen binnen 15-30 minuten, ga dan uit bed naar een andere kamer en lees daar tot u slaperig wordt.

Midden in de nacht opstaan

- Veel mensen worden in de nacht om allerlei redenen wakker en staan één of meerdere keren op.
- Als u daarna niet binnen 20 minuten kunt doorslapen, probeer dan niet krampachtig om te gaan slapen. Ga uit bed en uit de kamer, neem eventueel een kleine snack of een douche, of doe een rustige activiteit. Ga dus niet werken of televisie kijken.

Ander factoren

- Pijnklachten, maagzuur of opvliegers kunnen het doorslapen bemoeilijken.
- Bij depressie, een angststoornis of stress is slapeloosheid gebruikelijk.
- Medicatie kan het normale slaappatroon verstoren.
- Slaaptabletten mogen slecht kort (hooguit enkele weken) worden gebruikt, of anders niet meer dan 2-3 keer per week.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth
Neurocentrum, polikliniek Neurologie:
Route 42** (013) 221 01 40

Neurologie, 42.1358 03-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.