

SLAAPHYGIËNE

ADVIEZEN OM BETER TE SLAPEN

Inleiding

Slaapproblemen komen veel voor. Bijna een op de vier Nederlanders ervaart periodes waarin het in- en/of doorslapen niet goed lukt. Meestal zijn slaapproblemen van voorbijgaande aard en merkt men dat het slaappatroon zich herstelt wanneer de stressvolle gebeurtenis weer achter de rug is.

Wanneer de slaapproblemen echter langere tijd aanhouden, kunt u als gevolg hiervan klachten ontwikkelen. Denk bijvoorbeeld aan geheugen- en concentratieproblemen of vermoeidheid, slaperigheid en prikkelbaarheid overdag. Ook kunnen fysieke klachten en stemmingsklachten zoals somberheid ontstaan, óf versterkt worden door de slapeloosheid. Na verloop van tijd kunt u hierdoor moeite krijgen om uw werk (goed) te doen, goed voor uzelf of uw gezin te zorgen en ervaart u wellicht minder kwaliteit van leven.

Slaapgedrag & slaaphygiëne

In sommige gevallen heeft slapeloosheid een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een lichamelijke ziekte, een burn-out of het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis.

In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak meer te achterhalen. Dan kan het zijn dat u in de loop van de tijd –onbewust– verkeerde slaapgewoontes aangeleerd heeft. Deze kunnen de slapeloosheid vervolgens juist in stand houden. Het is dan zinvol om uw eigen slaapgedrag te onderzoeken en te kijken wat u zelf weer zou kunnen verbeteren. In deze folder staan adviezen daarom om beter te leren slapen, ook wel ‘slaaphygiëne’ genoemd.

Houd er rekening mee dat het aanleren van nieuw gedrag en gewoontes tijd en oefening kost. Wanneer u deze adviezen toepast kan het dus ook enkele weken duren voordat u dit in uw slaappatroon merkt. Probeer adviezen daarom enkele weken consequent vol te houden.

Eten & drinken

Eet- en drinkgewoontes kunnen bijdragen aan een betere nachtrust.

- Vermijd cafeïne vier tot zes uur voor het slapengaan. Cafeïne zit in onder andere koffie, groene- en zwarte thee, cola, chocola en energiedrankjes.
- Wees zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol als 'slaapmutsje'. Alcohol belemmert namelijk het doorslapen.
- Roken is gerelateerd aan een langere inslaaptijd en een minder diepe slaap. Het liefst stopt u helemaal met roken.
- Neem vier uur voor het slapen gaan geen zware maaltijd, hoogstens een lichte snack (zonder suiker) voor het slapen gaan, zoals een cracker of wat snackgroenten.
- Drink 's avonds niet teveel. Grote kans dat u er dan s 'nachts vaker uit moet om te plassen. Probeer juist overdag voldoende water te drinken.

Slechte slapers zijn over het algemeen gevoeliger voor de invloed van bijvoorbeeld alcohol en cafeïne dan goede slapers. Onderzoek wat voor invloed alcohol en cafeïne hebben op uw slaappatroon, zodat u hier vervolgens rekening mee kunt houden.

Slaapritme en regelmaat

Ons lichaam en onze slaap zijn gebaat bij ritme en regelmaat.

- Houd regelmatige bedtijden aan, vooral opstaan rond dezelfde tijd is belangrijk.
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.
- Als u wilt uitslapen, dan mag u eens per week maximaal 1,5 uur langer blijven liggen.
- Wees u bewust van het verschil tussen vermoeidheid en slaperigheid. Bij vermoeidheid heeft u ontspanning of rust nodig. Enkel bij slaperigheid heeft u ook daadwerkelijk slaap nodig!
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen en dit moment is dus ook bij iedereen anders. U heeft

behoefte aan slaap wanneer het lichaam gaat afkoelen en u slaperig wordt. Als u dit moment benut om naar bed te gaan, voorkomt u dat u te lang wakker ligt in bed.

- Gebruik het bed alleen om te slapen of te vrijen. Dus niet om andere activiteiten te doen en ook niet om wakker te liggen.
- Sta op als u binnen een half uur niet kunt slapen of als u 's nachts langer dan een half uur wakker ligt (niet op de wekker kijken, dit schat u in op gevoel). Doe dan iets wat u ontspant zoals rustige muziek luisteren of een tijdschrift lezen bij gedimd licht. Dus niet gaan werken, schoonmaken, klussen etc.
- Doe bij voorkeur geen dutjes overdag. Op deze manier bouwt u 'slaapdruk' op, wat u nodig heeft om 's nachts goed door te kunnen slapen.
- Bent u een avondmens? Dan zal het meer bewuste moeite vragen om 's avonds de dag af te bouwen. Dit doet u door de lampen op tijd te dimmen en blauwe lichten (van tv, tablet/laptop en telefoon) te vermijden. Om 's ochtends makkelijker op te kunnen staan, moet u zoveel mogelijk licht vangen. Doe 's ochtends de gordijnen open en uw lampen aan. Blijf niet liggen maar sta op. Idealiter gaat u ook zo snel mogelijk naar buiten.
- Werkt u onregelmatig? Draag vanuit uw nachtdienst een 'blauw licht filterende bril'. Als u overdag moet slapen, gebruik verduisterende gordijnen en/of een slaapmasker.

Slaapkamer

Uw slaapkamer kunt u anders inrichten voor een positieve invloed op uw slaapritme.

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Dus niet als werk- of studeerkamer en voorkom schermen die slaap verstorend werken.
- Slaap alleen in bed en niet op de bank.
- Zorg voor een goed matras en passend hoofdkussen.
- Zorg voor goede omstandigheden om in te slapen zoals voldoende ventilatie, niet te warm, niet te koud, niet te veel

licht (verduisterende gordijnen) en zo min mogelijk storende geluiden. Ook een ruim bed en schoon beddengoed kunnen het slapen verbeteren.

- Draai de wekker uit het zicht, het zien van de tijd geeft 's nachts alleen maar onrust.
- Snurkt uw partner en stoort het u? Zoek (tijdelijk) een andere slaapplek, laat uw partner voor het snurken behandelen of draag oordoppen.

Ontspanning

Zowel slapeloosheid als vermoeidheid kunnen veroorzaakt worden door onvoldoende ontspanning overdag. Probeer daarom bewust overdag regelmatig een moment van ontspanning in te bouwen.

- Dagelijks een 30 min intensief bewegen draagt ook bij aan ontspanning en houdt uw lichaam en geest fit. Doe dit bij voorkeur in de ochtend, maar in ieder geval ruim 2 uur voordat u naar bed gaat.
- Vermijd sterke prikkels, fel- en blauw licht van telefoon, tablet/laptop en televisie in het laatste uur voordat u gaat slapen. Dim het kamerlicht.
- Doe alle klusjes en regelzaken zoveel mogelijk overdag. Zo voorkomt u dat u 's avonds laat nog ineens van alles moet doen en u alsnog deze onrust mee naar bed neemt.
- Probeer een of twee uur voordat u naar bed gaat, de dag geestelijk en lichamelijk af te bouwen. Een slaapritueel kan hierbij helpen zoals ontspannen lezen/puzzelen en warm douchen voordat u gaat slapen.

Houdt piekeren u uit uw slaap? Schrijf zorgen of gedachten op, zodat u deze niet mee naar bed hoeft te nemen. Overdag kunt u vervolgens een 'piekerkwartier' inlassen om deze gedachten kritisch door te lezen en na te gaan of u iets kunt oplossen. Zo niet, dan 'parkeert' u ze tot het volgende piekerkwartier. Zoek hierna wat afleiding.

Slaaphygiëne checklist

Voeding:

4-6 uur voor het slapen gaan vermijden:

- cafeïne (koffie, groene-, zwarte thee, cola)
- suiker
- alcohol
- zware maaltijd, hoogstens een lichte snack in de avond

Beweging:

- Half uur per dag beweging inbouwen in dagelijkse bezigheden (bijvoorbeeld trap en fiets nemen).
- Sporten uiterlijk 2 uur vòòr het slapen gaan

Regelmaat:

- Vaste bedtijden, vooral op vast tijdstip opstaan iedere dag (ook in het weekend)
- Uitslapen: maximaal 1 keer per week, maximaal 1.5 uur

Afbouw van de dag:

- Tot rust komen aan het einde van de dag met ontspannende activiteiten
- 1 uur voor bed geen blauwe schermen (telefoon, tablet/laptop, televisie)
- 1 uur voor bedtijd lichten dimmen of buiten zitten.
- Avondritueel van een aantal vaste stappen voordat je naar bed gaat (bv kopje thee, douchen, tandenpoetsen, lezen en dan naar bed).

Slaapomgeving:

- Slapen doet u in uw bed, niet op de bank
- Zorg dat de slaapkamer een goede temperatuur heeft, niet te warm
- Donkere slaapkamer
- Geen tv
- Rustige en prettige omgeving
- Wekker uit het zicht

We wensen u veel succes en goede nachten toe!

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt dan gerust contact opnemen met een zorgverlener van het Slaap- & Snurkcentrum.

- Polikliniek Medische Psychologie: 010 - 461 7543
- Polikliniek Neurologie: 010 - 461 6166
- Polikliniek Longgeneeskunde: 010 – 461 6800

Januari 2023

17824

Afdeling Medische Psychologie i.c.m. afdeling Neurologie