

Adviezen om beter te slapen

U heeft last van slapeloosheid. Dit is een veel voorkomende klacht, waarvoor vaak geen duidelijke oorzaak te vinden is. In deze folder leest u tips om beter te kunnen slapen.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Slapeloosheid is een veel voorkomende klacht. Er zijn mensen die moeite hebben om in slaap te vallen, bij voorbeeld door stress, zorgen of drukke activiteiten tijdens de avond. Anderen hebben meer moeite met doorslapen, doordat zij bij voorbeeld wakker worden van geluiden uit de omgeving of door een te lichte kamer. Soms is de slaap te oppervlakkig, waardoor men 's ochtends al vermoeid opstaat.

Bij de meeste mensen zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Als ze echter langer aanhouden, kan dit een nadelige invloed hebben op de kwaliteit van uw dagelijkse leven. U bent moe, sneller geïrriteerd of heeft moeite om u te concentreren.

Verander uw slaapgedrag

In sommige gevallen heeft slapeloosheid een duidelijke oorzaak, zoals een lichamelijke of geestelijke ziekte. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak te vinden. Dan kan het zinvol zijn om onderstaande regels voor een betere slaaphygiëne te volgen, omdat deze tips u kunnen helpen om beter te slapen.

Gun uzelf vooral de tijd voor het uitproberen van deze slaaphygiëne regels; het kan zijn dat u in de loop van de tijd een verkeerd slaapgedrag heeft aangeleerd en kan het een poos duren om dit op de juiste manier weer te veranderen.

Adviezen voor een betere nachtrust

Slaapritme

- Slaap niet langer dan u nodig heeft om u de volgende dag uitgerust te voelen.
- Beperk de tijd die u in bed doorbrengt tot maximaal acht uur (zie ook de alinea Slaaprestrictie). Dit helpt om de slaap te verankeren en dieper te maken.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Sta in het weekend maximaal twee uur later op, ook als u weinig uren heeft geslapen. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, voelt u zich beter.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als u niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
- Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonden het licht in uw omgeving juist af. Dat helpt uw lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine aan te maken. Melatonine is een lichaamseigen stof die iedereen nodig heeft om in slaap te vallen.
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt. Sta op als u binnen een half uur niet kunt slapen en doe ergens anders iets wat u ontspant (maar ga bij voorkeur niet achter een computer zitten of televisie kijken). Ga daarna weer terug naar bed. Herhaal de procedure als u weer niet kunt inslapen.
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop u slaperig wordt en het wat kouder krijgt. Let op dit 'rilmoment' en ga dan naar bed. Daardoor voorkomt u dat u te lang wakker ligt in bed.
- Houd de wekker niet in de gaten. Dit zorgt alleen maar voor onrust.
- Als gedachten u wakker houden, reserveer hiervoor dan overdag een 'piekeruurtje'. Op deze manier heeft u deze zorgen al een keer overdacht en/ of opgeschreven.

Slaapkamer

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Dus geen laptop, mobiele telefoon en/of televisie op uw slaapkamer. Zorg ervoor dat uw lichaam geen signalen krijgt die u uit uw slaap kunnen houden.
- Als u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Wordt u te vroeg wakker door geluiden, gebruik dan oordopjes.
- Zorg voor een goed matras en een passend hoofdkussen.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Slaap in bed en niet op de bank.
- Snurkt uw partner en stoort het u? Zoek een andere slaappleaats, laat uw partner voor het snurken behandelen of gebruik oordoppen.

Eten en drinken

- Eten voor het slapen gaan mag, maar niet te veel. Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag. Neem bij een te lege maag iets dat licht verteerbaar is, bij voorbeeld een cracker.
- Neem geen zware maaltijd binnen vier uur voor het slapen gaan.
- Drink 's avonds niet te veel: grote kans dat u 's nachts vaker uit bed moet om te plassen.
- Drink tenminste 4 tot 6 uur voor het slapen gaan geen alcohol en/of cafeïnehoudende producten (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk), cacao etc). Deze producten bevatten namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
- Stop met roken.
- Wees over het algemeen zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol als "slaapmutsje."
- Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva.

Ontspannen

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie tot vijf maal per week een kwartier tot een uur. Dit heeft een gunstige invloed op spanning en stress.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan vanwege het activerende effect.
- Zorg dat u het overdag minder druk heeft.
- Bekijk hoeveel eisen u aan zichzelf stelt. Zijn deze allemaal wel realistisch?
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bij voorbeeld televisie kijken of de computer gebruiken). Kijk minimaal één uur voor het slapen gaan geen televisie en/of gebruik geen computer. Ook het lezen van veel informatie bevattende boeken, tijdschriften of andere documenten is af te raden.
- Laat de dingen waar u mee bezig bent los en probeer te ontspannen.
- Neem geen al te heet bad of douche voor het slapen gaan. Om gemakkelijk in slaap te kunnen vallen moet de lichaamstemperatuur dalen.
- Bereid u voor op de nacht door een vast avondritueel.

Slaaprestrictie

In sommige gevallen is het niet voldoende om de bovenstaande adviezen te volgen, maar geeft de arts u het advies om slaaprestrictie toe te passen. Slaaprestrictie is erop gericht om de totale tijd in bed te beperken tot de slaaptijd die je nodig hebt. Hierdoor zal de slaapbehoefte toenemen, waardoor de slaap beter aaneengesloten raakt. U valt dan gemakkelijker in slaap en ligt minder lang wakker gedurende de nacht.

Slaaprestrictie gaat als volgt te werk:

- Schat uw totale slaaptijd in. Dit kan het beste door gedurende een week een slaapdagboek bij te houden. Aan de hand van dit dagboek kunt u berekenen hoe lang u slaapt.
- De totale slaaptijd per nacht bepaalt de hoeveelheid uren die u in bed mag liggen. Ga niet langer in bed liggen dan die totale slaaptijd, met een minimum van 5 uur.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook wanneer u slecht geslapen heeft.

Slaaprestrictie is in het begin misschien moeilijk vol te houden. Het kan zijn dat u zich een tijd vermoeider en slaperiger voelt. De bedoeling is dat u na een tijdje gaat merken dat u minder lang wakker ligt. En waarschijnlijk gaat u zich dan juist veel fitter voelen.

Uw arts kan u meer informatie geven over deze therapie.

Informatie en hulp

Als bovenstaande adviezen niet of onvoldoende helpen, is het verstandig om weer contact op te nemen met uw arts. Deze kan samen met u beoordelen of andere behandelingen gewenst zijn. Verschillende thuiszorgorganisaties bieden cursussen aan bij slaapproblemen.


Daarnaast is het ook mogelijk om via de GGZ een cursus te volgen. Hiervoor heeft u een verwijzing van uw arts nodig.

Contact

Polikliniek Longgeneeskunde Arnhem 088 - 005 7790

Polikliniek KNO Arnhem 088 - 005 7780

Polikliniek Neurologie Arnhem 088 - 005 7744



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl