

Beter slapen: dit kunt u zelf doen

U krijgt deze informatie omdat u problemen heeft met slapen. Of omdat u kans heeft om slaapproblemen te krijgen. Hier leest u wat u zelf kunt doen om beter te slapen. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.

Waarom is goed slapen belangrijk?

Goed slapen is belangrijk om uit te rusten en te herstellen, zowel lichamelijk als psychisch. Als u niet goed slaapt bent u moe overdag, u kunt sneller geïrriteerd zijn. Of u vergeet dingen en kunt zich minder goed concentreren op school of werk. Als slaapproblemen lang duren heeft u een grotere kans op problemen zoals overgewicht, hoge bloeddruk, depressie, diabetes (suikerziekte), hartproblemen en dementie.

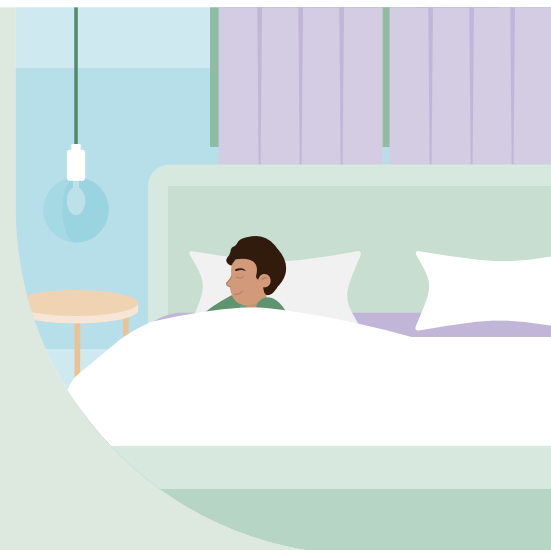
Wat is goed slapen?

Goed slapen is niet voor iedereen hetzelfde. Sommige mensen staan het liefst vroeg op en gaan vroeg naar bed, anderen juist niet. Sommigen functioneren goed na 6 uur slaap, anderen pas na 10 uur. Voor de meeste mensen is 7 of 8 uur genoeg. Als u ziek bent heeft u meer slaap nodig. Als u ouder wordt, kan het langer duren voor u in slaap valt en wordt u mogelijk vaker wakker 's nachts. Dat is normaal. Af en toe minder dan anders slapen is niet erg.

Wat is slecht slapen?

Slecht slapen kan betekenen:

- Vaak korter slapen dan u nodig heeft
- Niet goed in slaap kunnen komen
- Te vaak of te vroeg wakker worden
- U slaapt 's nachts net zo lang als anders, maar bent overdag toch moe en/of slaperig



Hoe komt het dat u slecht slaapt?

Slecht slapen kan door heel veel verschillende dingen komen. Bijvoorbeeld door een ziekte of door medicijnen die u gebruikt. Het kan ook komen door de omgeving waarin u slaapt of bepaalde gewoontes. Deze dingen kunnen ervoor zorgen dat u slecht slaapt of meer kans heeft om slechter te gaan slapen:

Psychische klachten

Bijvoorbeeld stress, zorgen, piekeren of somberheid. Of psychische problemen als depressie, angst of dementie.

Lichamelijke klachten

Bijvoorbeeld:

- pijn
- jeuk
- benauwdheid
- hoesten
- 's nachts vaak moeten plassen
- eczeem
- brandend maagzuur
- snurken
- ademstops (apneu)
- hartkloppingen

- nachtzweeten
- opvliegers
- kramp in uw kuiten
- rusteloze benen

Ook chronische ziektes kunnen slaapproblemen geven bijvoorbeeld:

- hartfalen
- parkinson
- diabetes
- artrose
- longproblemen

Opname in bijvoorbeeld een ziekenhuis

U heeft misschien pijn, bijvoorbeeld na een operatie en misschien maakt u zich ook zorgen. Verder is de omgeving anders dan thuis en misschien heeft u geen invloed op dingen als het licht, geluiden, de temperatuur of het bed waarin

Medicijnen

- medicijnen bij epilepsie
- psychische problemen
- middelen tegen hart- en vaatziekten (zoals bepaalde cholesterolremmers en plastabletten).
- medicijnen tegen parkinson
- corticosteroïden
- hormonen
- pijnstillers
- stoppen-met-rokenmedicatie
- astmamedicatie

U kunt ook slaapproblemen krijgen als u te snel stopt met bepaalde medicijnen tegen depressie en angst. Ook te lang gebruiken van slaappmiddelen kan een oorzaak zijn van slaapproblemen.

Gewoontes en omgeving

Ook bepaalde gewoontes en de omgeving waarin u slaapt kunnen ook een rol spelen. Meer daarover leest u bij de adviezen voor gezonde slaap.

Adviezen voor een gezonde slaap

Hieronder staat wat u zelf kunt proberen om beter te slapen. Sommige dingen doet u misschien al. Er zijn misschien ook dingen die in uw situatie niet kunnen, of dingen die voor u niet helpen. Probeer uit wat wel gaat.



Overdag

Wel doen

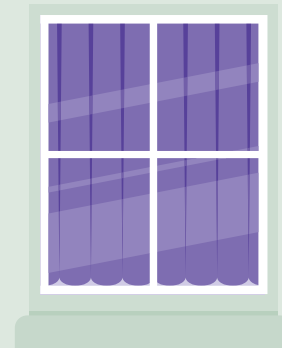
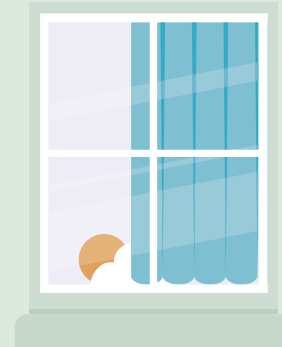
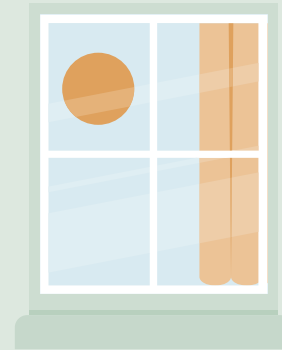
- Ga elke dag naar buiten.
- Beweeg minstens een half uur per dag.
- Neem een kop koffie in de ochtend: cafeïne kan helpen om goed wakker te worden.
- Een powernap of middagdutje kan helpen. Doe dat maximaal een half uur en liefst voor 15.00 uur.
- Neem pauzes tussen werk/inspanning door: elke 2 tot 3 uur een pauze van 5 tot 10 minuten en tijdens de lunch een half uur.



Overdag

Niet doen

- Lang in bed blijven liggen als u slecht geslapen heeft.
- Lang slapen overdag.





's Avonds / vlak voor het slapen gaan

Wel doen

- Neem een warme douche of een warm bad, maar doe dat minstens anderhalf uur van tevoren.
- Ga een rondje wandelen.
- Luister rustige muziek.
- Lees een ontspannend boek bij gedimd licht.
- Doe oefeningen die u ontspannen.
- Bedenk hoe laat u naar bed moet om genoeg slaap te krijgen. Tel er een kwartier bij om in slaap te vallen. Bij ouderen duurt het meestal wat langer om in slaap te vallen.
- Praat aan het begin van de avond even na over de dag en probeer daarna uw zorgen bewust te parkeren tot de volgende dag.
- Zorg voor vaste gewoontes voor het slapen gaan.
- Gebruik een speciale bril die blauw licht van beeldschermen tegenhoudt.
- Als u het koud heeft: verwarm uw bed voor met een kruik, hittepit of elektrische deken. Of probeer warmtesloffen of sokken. Ook een voetmassage kan helpen.



's Avonds / vlak voor het slapen gaan

Niet doen

- Veel eten of juist met een lege maag naar bed gaan.
- Cafeïne nemen (koffie, zwarte thee chocolade, cola of energiedrankjes).
- Beeldschermen in de slaapkamer (tv, smartphone, tablet).
- Schermen of smartphone gebruiken binnen 1,5 uur voor het slapen; uw hersenen blijven daardoor te actief.
- Dingen doen waarvoor u zich erg moet concentreren of inspannen, zoals autorijden, vergaderen of zwaar sporten.
- Roken (nicotine maakt je hersenen actief).
- Alcohol gebruiken korter dan 4 uur voor u naar bed gaat.
- In een kamer met fel licht zitten.
- Slaappillen of slaapdrankjes nemen zonder overleg met een arts.



In de nacht

Wel doen

- Op vaste tijden naar bed gaan en opstaan.
- Slaap in een donkere kamer (eventueel met een klein nachtlampje als u dat prettiger vindt).
- Zorg voor frisse lucht (raam op een kier).
- Zorg voor een temperatuur van ongeveer 17 graden in de slaapkamer.
- Als u last heeft van licht: probeer een oogmasker.
- Als u last heeft van geluid: probeer oordoppen.
- Als u wakker ligt; ga even uit bed en/of ga wat lezen of muziek luisteren. Doe dit maximaal een half uur en ga dan weer naar bed.
- Als u samen slaapt met iemand die onrustig is 's nachts, slaap dan als het kan apart.



In de nacht

Niet doen

- Naar televisie of ander beeldscherm kijken als u wakker ligt.
- Steeds naar de wekker kijken.



Deze informatie is gebaseerd op de richtlijn 'Gezonde slaap' van V&VN. Kijk op www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn-zorg-voor-gezonde-slaap-en-zorg-bij-slaapproblemen voor meer informatie.

Meer informatie

- Op www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/slaapstoornissen kunt u meer lezen over gezonde slaap en slaapproblemen.
- Op www.snelbeterinjevel.nl vindt u oefeningen om zelf te weken aan stress- en slaapkachten.
- Op www.apotheek.nl kunt u kijken of slaapproblemen een bekende bijwerking zijn van medicijnen die u gebruikt.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze informatie heeft gekregen of ga naar uw huisarts. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.