

# 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.

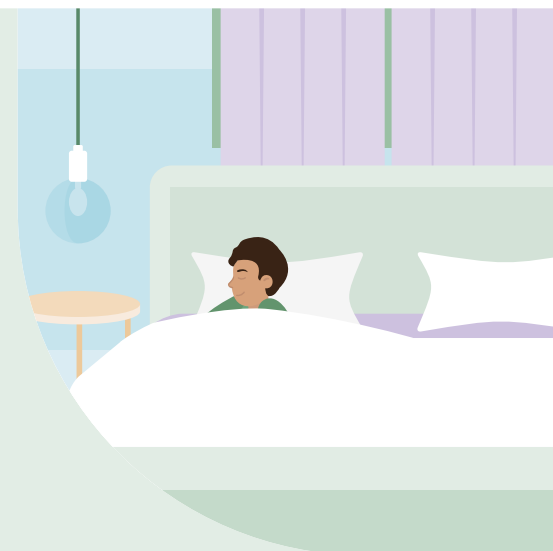
## Wat is goed slapen?

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 u slaapt.

### 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

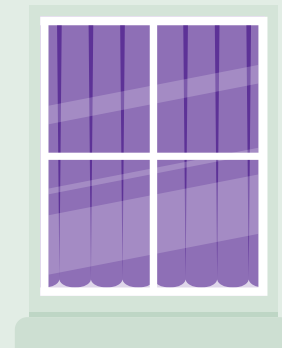
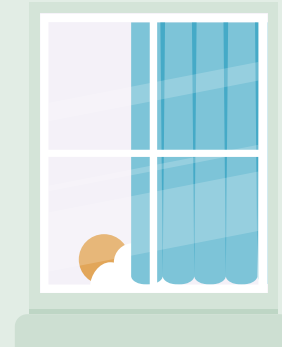
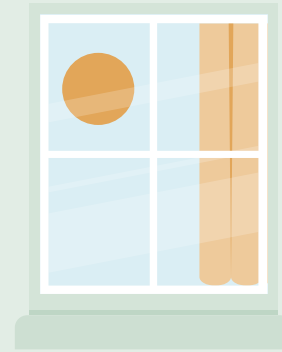
- Ga elke dag naar buiten.
- Beweeg minstens een half uur per dag.
- Neem een kop koffie in de ochtend: cafeïne kan helpen om goed wakker te worden.
- Een powernap of middagdutje kan helpen. Doe dat maximaal een half uur en liefst voor 15.00 uur.
- Neem pauzes tussen werk/inspanning door: elke 2 tot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

## Meer informatie

- Op de [site van de Hersenstichting](#) kunt u meer lezen over gezonde slaap en slaapproblemen.
- Op [snelbeterinjevel.nl](#) vindt u oefeningen om zelf te weken aan stress- en slaapkachten.
- Op [apothek.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.