

TIPS OM BETER TE SLAPEN

Heeft u last van problemen tijdens het slapen en/of wordt u vaak vermoeid wakker? In deze folder kunt u tips en adviezen vinden voor een betere slaap.



Slaapproblemen zijn een vaak gehoord probleem, ongeveer vijftwintig procent van de bevolking ervaart het en een derde hiervan zoekt deskundige hulp. De problemen kunnen voortvloeien uit persoonlijke omstandigheden, fysieke omstandigheden (zoals stress), medische aandoeningen en behandelingen (Achterberg, Bours, & Eliens, 2012).

Uw slaapgewoonte

Zoals hierboven beschreven kunnen verschillende factoren van invloed zijn op uw slaap. In veel gevallen is de oorzaak van het slaapprobleem duidelijk, maar in de meeste gevallen blijft het aanwijzen van een duidelijke oorzaak uit. U kunt de onderstaande tips gebruiken om uw slaaphygiëne te verbeteren.

Neem vooral de tijd deze tips uit te proberen. Het is goed mogelijk dat u in de loop van de tijd een verkeerde gewoonte heeft aangeleerd. Het aanleren van een nieuwe gewoonte kan ruim 8 weken duren (Clear, 2014).

Tips voor een betere nachtrust.

Slaapritme

- Slaap niet langer dan dat u nodig heeft om de volgende dag uitgerust wakker te worden.
- Blijf niet langer dan 8 uur in bed liggen.
- Houd vaste bedtijden aan. Probeer ook in het weekend niet meer dan 2 uur van deze tijden af te wijken. Dit zorgt voor verankering van het slaapritme, waardoor u dieper slaapt.
- Probeer de wekker niet in de gaten te houden. Dit kan zorgen voor onrust.
- Doe overdag geen dutjes. Wanneer het niet lukt de dag energierijk door te komen, zorg er dan voor dat u niet meer dan 30 minuten slaapt voor 15:00.
- Ga pas naar bed toe wanneer u zich slaperig voelt. Als u langer dan 30 minuten wakker in bed ligt, sta dan even op en ga iets doen waardoor u ontspant. Ga na 15 minuten weer in bed liggen. Probeer tijdens deze tijd de mobiel, televisie of tablet te vermijden vanwege het activerende effect.
- Zorg voor een blauwlicht filter 'blue light filter' op uw smartphone, tablet en/of laptop.

Ontspanning

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie tot vijf maal per week een kwartier tot een uur. Dit heeft een positieve invloed op spanning en stress.
- Probeer overdag rustmomenten in te plannen. Plan 2x per dag een rustmoment van 5 tot 10 minuten, waarbij u even helemaal niets doet.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan vanwege het activerende effect.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk minimaal één uur voor het slapen geen televisie, computer of smartphone. Ook het lezen van veel informatie bevattende boeken, tijdschriften of andere documenten is af te raden.
- 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 (bijvoorbeeld door yoga of meditatie).

Slaapkamer


- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Dus geen laptop, mobiele telefoon en/of televisie op uw slaapkamer.
- 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 ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer. Een te warme kamer kan ervoor zorgen dat u onrustig slaapt.

Eten en drinken

- Ga niet naar bed met een te volle maag, maar neem bij trek iets licht verteerbaars zoals een cracker.
- Drink 's avonds niet te veel. Dit vergroot de kans dat u 's nachts vaker uit bed moet om te plassen.
- Drink 4 tot 6 uur voor het slapen geen alcohol en/of cafeïne houdende producten (koffie, thee, energydranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk), cacao etc.). Deze producten bevatten stimulerende middelen.
- Rook ten minste 4 tot 6 uur voor het slapen geen sigaretten. De nicotine zorgt voor een stimulerend effect, daarnaast zorgt de sigarettenrook voor irritatie in de bovenste luchtwegen waardoor het snurken wordt verergerd.
- Probeer te stoppen of te minderen met roken.
- Wees gematigd met alcohol. Gebruik geen alcohol als "slaapmutsje." Een 'Slaapmutsje' bevordert wel de inslaaptijd, maar vermindert de kwaliteit van het tweede deel van de slaap.

Informatie en hulp

Als de eerdergenoemde tips niet het gewenste resultaat bij u bereikt hebben, is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan met u bespreken of andere behandelopties mogelijk en gewenst zijn.

A large decorative graphic consisting of several overlapping, curved bands in shades of teal, light blue, and lavender, forming a partial circular shape around the contact information.

OSAsense B.V.
Irenesingel 19
7481 GJ, Haaksbergen, Nederland
+ 31 53 478 75 29
info@osasense.com