
Slaapcentrum Slingeland

Medische Psychologie



Patiënteninformatie

Adviezen om beter te slapen



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U heeft last van slapeloosheid. Dit kan invloed hebben op uw dagelijks leven. In deze folder vindt u meer informatie over slapen, wat slapeloosheid is en wat u zelf kunt doen om beter te slapen.

Slaap

Mensen hebben slaap nodig om tot rust te komen en te herstellen van de dag. Alle indrukken van de dag worden tijdens de slaap verwerkt. Spieren die overdag actief zijn geweest kunnen ontspannen tijdens de slaap. Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon. Mensen slapen minder naarmate ze ouder worden. Bovendien heeft ieder mens een eigen dag- en nachtritme.

Slapeloosheid

Slapeloosheid komt bij veel mensen voor. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen. Andere mensen worden meerdere malen in de nacht wakker en hebben dan moeite om weer in slaap te komen. Bij de meeste mensen gaan de slaapproblemen weer voorbij. Wanneer slapeloosheid langer aanhoudt, kan dit een negatieve invloed hebben op uw dagelijks leven.

Langdurige slapeloosheid kan de volgende problemen veroorzaken:

- stemmingswisselingen
- depressie
- verminderde concentratie
- slaperigheid overdag
- frustraties over het slapen
- overmatig gebruik van cafeïne
- overmatig gebruik van alcohol
- angst- en spanningsklachten

Oorzaken van slapeloosheid

In veel gevallen is er geen duidelijke aanleiding (meer) voor slapeloosheid. Soms zijn lichamelijke of geestelijke klachten de oorzaak van slapeloosheid.

Ook (bepaalde) slaapgewoontes kunnen aanleiding geven tot slapeloosheid. Het kan dan gaan om:

1. Gewoontes die u wakker houden
2. Gewoontes die uw slaappatroon verstoren

Gewoontes die u wakker houden

Het gebruik van cafeïne (koffie, thee, cola en chocola) en/of nicotine (sigaretten) voor het slapen gaan, kan ervoor zorgen dat u moeilijk in slaap komt. Ook ongerustheid, opwinding, psychische stress en lichamelijk inspanning vlak voordat u gaat slapen kunnen zorgen voor slapeloosheid.

Gewoontes die uw slaappatroon verstoren

Als u op onregelmatige tijden naar bed gaat, te lang in bed ligt of dutjes overdag doet (met name in de middag en vroege avond) kan dat uw slaappatroon verstoren. Het gebruik van alcohol kan u een slaperig gevoel geven. De kans is echter groot dat u later in de nacht juist wakker wordt.

Adviezen voor een betere nachtrust

Onderstaande adviezen kunnen u helpen om beter te slapen. Het is belangrijk om de tijd te nemen bij het opvolgen van de adviezen. Het kan lang duren voordat het veranderen van uw slaapgewoontes effect heeft.

Slaapritme

- Ga iedere dag ongeveer op dezelfde tijd naar bed. Sta elke dag op dezelfde tijd op. Sta in het weekend maximaal twee uur later op dan op werkdagen.
- Lig niet langer in bed dan nodig.
- Doe geen dutjes overdag of in de avond. Wanneer u niet zonder een dutje de dag door komt, doe dan overdag een dutje van maximaal 30 minuten. Zet hiervoor de wekker.
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt. Sta even op als u binnen een half uur niet kunt slapen. Ga iets doen wat u ontspant en ga dan pas weer terug naar bed. Herhaal dit als u niet kunt slapen.
- Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken. Het zien van de tijd geeft onrust.

- Kijk een uur voor het slapen gaan geen tv en gebruik geen mobiele telefoon of tablet.
- Maak 's avonds ruim voordat u gaat slapen tijd om de afgelopen dag te overdenken of de volgende dag te plannen.

Slaapkamer

- Zorg voor een rustige, goed geventileerde slaapkamer. Zet het raam 's nachts een stukje open.
- Gebruik eventueel een verduisteringsgordijn.
- Slaap niet op de bank.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen en te vrijen.
- Zoek naar oplossingen als het snurken van uw partner u wakker houdt.

Eten en drinken

- Eet geen zware maaltijd vlak voordat u gaat slapen.
- Gebruik ten minste vier tot zes uur voor het slapengaan geen cafeïnehoudende producten (koffie, thee, energiedrank, cola en chocolade).
- Gebruik alcohol niet om goed in slaap te komen. Eén tot twee glazen verdeeld over de avond kan geen kwaad.
- Drink niet te veel vlak voor het slapengaan. De kans is groot dat u 's nachts vaker uit bed moet om te plassen.
- Probeer te stoppen met roken.

Bewegen en ontspannen

- Zorg in het uur voor het slapen voor ontspanning.
- Beweeg overdag voldoende; drie tot vijf keer per week een kwartier tot een uur. Vermijd sporten vlak voor het slapen.
- Zorg voor een vast avondritueel.
- Probeer piekeren voor het slapengaan te vermijden. Plan overdag een 'piekeruurtje' als gedachten u wakker houden. Als u 's nachts toch piekert, schrijf uw gedachten dan op om ze daarna los te laten.

Meer informatie

Als u meer wilt weten over slaap, kunt u kijken op www.slaapcentrum.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl