



Slaapadvies

Tips voor een gezonde slaap

Naar schatting heeft één op de drie mensen (wel eens) te maken met slaapproblemen. Het inslapen en doorslapen zijn onderdeel van een natuurlijk proces.

Slaaptekort kan een nadelige uitwerking op uw welzijn hebben. Omdat u weinig of slecht slaapt gaat u overdag minder presteren op lichamelijk en geestelijk gebied. U bent snel moe en lusteloos, de concentratie verslapt en u wordt humeurig en snel prikkelbaar.

Er bestaan veel verschillende manieren om de zo belangrijke nachtrust te bevorderen.

Maar voordat u de aanval inzet met allerlei slaappillen en onderzoeken, zou u eerst eens kunnen kijken naar een meer natuurlijke oplossing.

Een gezonde levensstijl en gezonde voedingsgewoonten dragen bij tot een gezonde slaap.

Deze gewoonten en gedragingen, bekend als slaaphygiene, kunnen een positief effect hebben op de slaap.

Voor het grootste deel is slaaphygiëne een zaak van gezond verstand.

De adviezen die in dit boekje worden gegeven kunnen helpen om beter te slapen.

Cafeïne

Cafeïne stimuleert de hersenen en werkt in op de slaap. Koffie, thee, cola, cacao, chocolade en sommige medicijnen die cafeïne bevatten kunnen daarom beter niet worden genuttigd de laatste drie tot vier uur vóór u naar bed gaat. Hoewel matig koffiegebruik overdag de nachtrust meestal niet verstoort, kunnen grote hoeveelheden of regelmatig gebruik van koffie overdag leiden tot een onrustig gevoel en tot slaapproblemen 's nachts.

Nicotine

Nicotine is een andere stimulerende stof die inwerkt op de slaap. Sigaretten bevatten aanzienlijke hoeveelheden nicotine. Nicotineontwenning 's nachts kan ook de slaap verstoren. Als u stopt met roken zult u, zodra u de

ontwenningverschijnselen hebt overwonnen, gemakkelijker in slaap vallen en minder vaak 's nachts wakker worden.

Alcohol

Een van de effecten van alcohol is een vertraging van de hersenactiviteit. Wanneer alcohol wordt gedronken vlak voor het slapen gaan zal dit het inslapen stimuleren, maar als het effect van de alcohol uitgewerkt is wordt later in de nacht de slaap verstoord. Een slaapmutsje, van meer dan twee glazen vóór het slapen gaan, kan leiden tot wakker worden 's nachts, nachtmerries en ochtendhoofdpijn. U kunt beter geen alcoholische dranken drinken vanaf vier tot zes uur voor het slapen gaan.

Lichaamsbeweging

Regelmatige fysieke inspanning leidt tot beter slapen. Het voordeel van lichaamsbeweging op de slaap hangt af van het tijdstip waarop deze inspanning wordt geleverd en de algemene conditie. Inspanningen 's ochtends hebben geen directe invloed op de slaap, maar dezelfde inspanning, vlak voor het slapen gaan, kan de slaap verstoren. Ook kan een tekort aan lichaamsbeweging leiden tot slapeloosheid 's nachts. Het beste kunt u een deskundige raadplegen voordat u een inspanningsprogramma start.

Slaapomgeving

Een comfortabel bed in een donkere en rustige kamer is de beste voorwaarde voor een goede nachtrust. Sommige mensen passen zich gemakkelijk aan veranderingen in een slaapomgeving aan, maar anderen (zoals personen lijdend aan slapeloosheid en ouderen) worden gemakkelijk verstoord door kleine wijzigingen in de slaapomgeving. Donkere gordijnen houden het daglicht buiten, geluidsproblemen kunnen worden opgeheven door gebruik te maken van een achtergrondgeluid of

door middel van oordopjes. Zorg ervoor dat uw slaapkamer niet te warm en niet te koud is, maar een voor u comfortabele temperatuur heeft.

Slaap is een ongewild proces wat we niet onder controle hebben. De omstandigheden om de slaap te verbeteren kun je wel zo optimaal mogelijk maken.

Voeding

Het nuttigen van een zware maaltijd kort voor het slapen gaan, kan het inslapen en doorslapen verstoren, net zoals zware maaltijden overdag aanleiding kunnen geven tot ongemak. Een lichte snack bij het slapen gaan kan de slaap bevorderen. Melk en andere melkproducten, die het natuurlijke slaap bevorderend product tryptofaan bevatten, zijn uitgesproken goed als "snack" bij het slapen gaan.

Goede verdeling van slapen en wakker zijn (slaap/waak)

Een goede verdeling van slaap/waak is belangrijk, neem daarbij de volgende instructies in acht:

- Neem per etmaal voldoende bedrust (maximaal acht uur)
- Houd regelmatige tijdstippen aan van naar bed gaan en opstaan.
- Vermijd te lang uitslapen in het weekend en op vrije dagen. (langer dan twee uur uitslapen blijkt uit onderzoek al negatief door te werken en maakt u vaak alleen suffer in plaats van fitter).

Dagelijkse stress kan aanleiding geven tot slaapproblemen. Personen die problemen hebben om in te slapen ontwikkelen vaak bepaalde strategieën zoals:

- het doen van dutjes overdag;
- het gebruik van grote hoeveelheden koffie;
- het gebruik van alcoholische dranken voor het slapen gaan;
- het werken 's nachts en slapen op onregelmatige tijdstippen om zich aan te passen aan het gestoorde slaapritme.

Als het probleem verdwijnt of naar de achtergrond schuift, gaan deze gewoonten een eigen leven leiden en zelfs leiden tot blijvende slaapproblemen. Een cyclus van herhaaldelijk moeilijk inslapen ontwikkelt zich en spanningen en angst om niet te kunnen slapen kunnen hieruit voortvloeien. De slaapkamer zelf kan geassocieerd worden met mislukte pogingen om te slapen en met spanning en angst. Personen die moeilijkheden hebben om te slapen zullen gaan slapen op de bank of in een stoel omdat ze het niet meer kunnen opbrengen in de slaapkamer zelf te slapen.

Wekker

Personen met slaapproblemen dienen te vermijden regelmatig op de klok te kijken, zeker personen met slapeloosheid. Het kan nuttig zijn het alarm in te stellen voor het tijdstip van opstaan 's ochtends en daarna de klok af te schermen. Personen, die slaapproblemen hebben, slapen het beste wanneer ze niet weten hoe laat/vroeg het is. Er is geen onrust over de tijd.

Omgaan met stress

Zoals eerder aangegeven kan de stress in het dagelijkse leven aanleiding geven tot slaapproblemen. Ontspannende activiteiten (zoals een bad, wandelen) voor het slapen gaan kunnen spanningen wegnemen en slaap stimuleren. Het luchten van problemen door gesprekken met partner, een goede vriend of collega kunnen ook helpen.

Contact

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt kunt u deze stellen aan uw behandelend arts:

Polikliniek longen

telefoonnummer 043-387 55 00

CIRO Horn:

telefoonnummer 0475-587 600

Gespecialiseerd verpleegkundige azM/Ciro Horn:

telefoonnummer 06-285 60 235

Academisch ziekenhuis Maastricht

Bezoekadres:

P. Debyelaan 25, wijk 29, Maastricht

Postbus 5800

6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer: 043-387 65 43

www.azm.nl

CIRO Horn

centrum voor chronische integrale revalidatie orgaanfalen

Bezoekadres:

Hornerheide 1, Horn

Postadres:

Postbus 4080

6080 AB Haelen

Telefoon 0475-58 76 00

www.ciro-horn.nl