

Slaaphygiëne

Slaapproblemen komen zeer frequent voor en kunnen zich op verschillende manieren presenteren: s avonds moeilijk inslapen, liggen woelen en nadenken, een lichte en gemakkelijk gestoorde slaap of vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Weet goed dat “weinig slapen” op zich geen probleem hoeft te zijn.

Er is een groot verschil van persoon tot persoon hoeveel slaap er nodig is om uitgerust te zijn.

Kinderen en adolescenten hebben meer slaap nodig, ouderen minder.

Indien u goed uitgerust bent en hiervan geen hinder ondervindt overdag rust u blijkbaar voldoende uit s nachts en zijn er geen bijkomende maatregelen nodig.

Uiteraard zijn er ook onderliggende oorzaken die uitgesloten dienen te worden: slaapapnoesyndroom, narcolepsie, onderliggende depressie of plots starten of stoppen met medicatie.

Bij de behandeling hiervan proberen ten allen koste slaapmedicatie te vermijden:

Deze is slechts beperkt werkzaam en valt onder medicatie die snel verslaving geven.

Gelukkig zijn er enkele tips en oefeningen die reeds een goede verbetering van de slaap met zich kunnen meebrengen.

1. Probeer steeds een **vast dag-nachtritme** te behouden.

Dit wil zeggen dat het uur van opstaan en naar bed gaan op weekdays best zo goed mogelijk overeenkomt met in het weekend.

Probeer daarbij ook aandachtig te zijn dat u niet té vroeg naar bed gaat en s morgens niet te lang blijft liggen.

2. Er zijn een aantal **voedings- en genotsproducten** die een opwekkend effect hebben of zorgen voor een minder diepe slaap. Probeer deze s avonds te mijden.

Koffie

Zwarte Thee

Nicotine

Energiedranken

Alcohol (verminderde kwaliteit van slaap)

Zware maaltijd vlak voor het slapengaan

Intensief sporten vlak voor het slapengaan

3. Probeer er voor te zorgen dat uw **slaapkamer** niet geassocieerd wordt met wakker liggen. Een bed dient alleen om te slapen en te vrijen.

Mijdt alle beeldschermen: tv, tablet, smartphone (het kijken hiernaar activeert de hersenen en breekt de rust)

Wanneer u een half uur ligt te woelen of piekeren, **sta op** en ga in een andere ruimte ‘iets saai’ doen: lezen, breien, naar rustige muziek luisteren of een kruiswoordpuzzel. Ook hier opnieuw beeldschermen proberen te vermijden.

Wanneer u voelt dat u slaperig wordt, ga dan pas terug naar uw bed.

Ligt u opnieuw wakker: herhaal dan het voorgaande.

4. Overdag **dutten** om te compenseren voor verloren nachtrust resulteert eerder in een onvoldoende “slaapschuld” of vermoeidheid tegen de avond wanneer het eigenlijke

slapensuur aanbreekt.
Probeer dit dan ook te vermijden.

5. Zorg voor **voldoende lichaamsactiviteit** overdag (niet in de laatste uren voor het slapengaan).

6. wanneer de slaap sterk onderbroken is kan met tevens een **slaaprestrictietherapie** toepassen:

Hierbij wordt er begonnen met een minimaal aantal uren slaap (bv 5 h/nacht) waarbij u bv steeds om 12 h gaat slapen en om 5 h opstaat. Ongedacht de effectieve slaap die nacht. Wanneer het 5 opéénvolgende nachten lukt 90% van die tijd de slapen wordt het aantal uren met een kwartier verlengd.

7. Probeer in een **rustige mindset** te gaan slapen.
Probeer stresserende taken afgewerkt te hebben of lang genoeg voor het slapen opzij te leggen. Zo voorkomt u dat de gedachten blijven “voortmalen” in bed.

bronnen:
www.thuisarts.nl
www.NHG.be
www.ebmpracticenet.be