Slaapadviezen

Patiënteninformatie Slaapcentrum

Slaapadviezen

Inleiding

Iedereen ligt weleens wakker en slaapt daardoor wat korter. Dat is gewoonlijk geen probleem. Vervelend wordt het als u vaker en urenlang wakker in bed ligt voor u de slaap kunt vatten. De volgende adviezen kunnen u helpen om slapeloosheid tegen te gaan of te voorkomen.

Adviezen

Vaste tijden

- Zorg voor een vaste routine vlak voor het slapen gaan. Zo zal het lichaam op een gegeven moment weten dat het tijd is om te gaan slapen. Dit maakt het inslapen makkelijker.
- Ga zoveel mogelijk rond hetzelfde tijdstip slapen en sta rond hetzelfde uur op.
  In het weekend mag het tijdstip van opstaan maximaal 1 uur verschuiven ten opzichte van het tijdstip van opstaan door de week. Dit helpt om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen en het bevordert de kwaliteit van slaap.
  Overdrijf niet: ga pas naar bed als u zich slaperig voelt. Een nachtje minder slapen is geen ramp. U kunt de dag erna dan nog prima functioneren. Het is belangrijk om overdag ook voldoende rust- en ontspanningsmomenten te hebben. Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.
- Probeer dutjes in de avond te voorkomen. Als je overdag toch een dutje wilt doen, doe dit dan voor 14.00 uur en slaap dan maximaal 30 minuten. Ga daarna even naar buiten voor een verfrissende wandeling.

Slaapkamer

- Slaap in een rustige, geluidsarme, donkere slaapkamer. Draag in een rumoerige omgeving eventueel oordopjes.
- Zorg bij het opstaan ‘s ochtends direct voor licht, doe de gordijnen open. Daglicht helpt onze biologische klok. Zorg dat u snel wakker wordt en kom meteen uit bed, zodat uw slaperigheid meteen verdwijnt. Neem eventueel een frisse douche. Zorg omgekeerd ’s avonds bij het slapengaan voor gedempt licht.
- Zorg voor dagelijks verfrissing van de slaapkamer door het openzetten van de ramen gedurende een half uurtje.
- Een goede kwaliteit van matras en hoofdkussen bevordert goed slapen.
- Reserveer de slaapkamer en bed voor te slapen en vrijen, niet om TV te kijken of te werken. Beperk het lezen in bed tot maximaal 30 minuten en zorg dat wát u leest niet te spannend of boeiend is.
- Zet de wekker buiten het zicht als het geluid of licht u hindert of als u de neiging hebt om voortdurend naar de wekker te kijken. Draai de wekker om; het steeds zien van de tijd zorgt voor onrust.

In- en ontspanning

- Bouw de dag af. Zorg voor een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Inspannende activiteiten vlak voor het slapen gaan kunnen het inslapen tegenwerken. Ga zeker niet sporten vlak voor het slapen gaan.
- Probeer te ontspannen voor het slapen gaan. Een warm bad 2,5 uur voor bedtijd kan helpen om sneller in te slapen. Luister naar ontspannende muziek of maak een avondwandeling. Ontspanningsoefeningen vlak voor het slapen gaan, kunnen het inslapen bevorderen.
  Download bijvoorbeeld op uw telefoon een Mindfulness coach app.
- Gebruik een uur voordat u naar bed gaat geen beeldschermen meer (TV, computerspelletjes, computer, en telefoonschermpjes). Het wit/ blauwe licht van deze schermpjes voorkomt goed inslapen.
- Neem uw problemen niet mee naar bed. Zorg ervoor dat u ze op een of andere manier buiten uw slaapkamer kunt houden door er bijvoorbeeld over te praten of om ze op te schrijven.
  Leg pen en papier op uw nachtkastje voor als u wakker wordt door het piekeren. Schrijf ze dan op en besteed er overdag aandacht aan. In de nacht kunt u het toch niet oplossen.
- Als u voelt dat u niet in slaap raakt, sta dan na 30 minuten even op en ga de slaapkamer uit. Kleed u warm aan en ga in gedempt licht even iets lezen of muziek luisteren totdat u slaperig wordt. Ga na maximaal 20 minuten weer naar bed. Herhaal dit als u na 30 minuten nog niet slaapt. Vermijd roken en eten op dit tijdstip.

Eten en drinken

- Sla nooit het ontbijt over. Uw lichaam heeft na het slapen behoefte aan voedingsstoffen

- Honger of een te volle maag kunnen je belemmeren om goed te slapen. Eet zeker geen grote maaltijden voordat u naar bed gaat. Het beste is om 2 tot 3 uur voor het slapen gaan niet meer te eten. Een lichte snack voor het slapen gaan kan de slaap wel bevorderen.

- Drink ‘s avonds niet teveel om toiletbezoek in de nacht te voorkomen.
- Beperk gebruik van opwekkende dranken zoals koffie, thee, cola, energiedranken. Gebruik maximaal 4 tot 6 van deze consumpties per dag en neem deze niet meer in de avond.
- Het is beter om de laatste 2 uur voor het slapen gaan geen alcohol meer te gebruiken. Beperk deze consumptie tot maximaal 2 per dag. Het is beter om helemaal geen alcohol te drinken. Alcohol als slaapmutsje is af te raden. Het inslapen gaat wel sneller, maar het doorslapen en diepe slaap wordt verstoord door het afbraakproces van de alcohol in het lichaam.
- Nicotine heeft opwekkende effecten. Rook dus liever niet vlak voor het slapengaan.

Medicijnen

- Vermijd slaappillen. Af en toe een kortwerkend slaapmiddel nemen, kan nuttig zijn om een tijdelijke verstoring van het slaap/waakritme aan te passen. Gebruik het altijd onder controle van een arts. Uw arts kan u ook doorverwijzen voor slaaptherapie.

Vragen

Heeft u nog vragen? Mail deze dan gerust naar de OSAS-verpleegkundige van het slaapcentrum:

osas@bravis.nl

09/25