

Adviezen voor een goede nachtrust

Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig. Sommige mensen slapen vijf uur, andere negen uur per nacht. Hoe lang het duurt om in te slapen, verschilt ook per persoon. Af en toe wakker worden is normaal, met name tegen de ochtend. Vooral oudere mensen slapen korter en minder diep. Dit hoort bij de leeftijd. We spreken van slapeloosheid wanneer u slecht slaapt en daardoor overdag minder goed functioneert. Overdag bent u dan moe, slaperig, lusteloos of prikkelbaar. U kunt dan minder aan of u kunt zich minder goed concentreren.

Spanningen of zorgen zijn vaak de oorzaak van slaapproblemen.

Ook lichamelijke klachten, zoals pijn, jeuk en benauwdheid, kunnen een mens wakker houden. Vliegereizen, ploegendiensten en slapen overdag kunnen het dag- nachtritme verstoren. Wie overdag een dutje doet, slaapt 's nachts minder diep. Ook te vroeg naar bed gaan of te laat opstaan kan een reden zijn dat u veel wakker ligt. Koffie, sigaretten en veel inspanning (sporten of vergaderen) laat in de avond houden u actief, waardoor u moeilijk inslaapt. Met alcohol lijkt u gemakkelijker in te slapen, maar wordt u gedurende de nacht vaker wakker.

Adviezen

Een goed dag- nachtritme is belangrijk om overdag fit te zijn en 's nachts goed te kunnen slapen. Een goede nachtrust is nodig om overdag gemakkelijk te kunnen functioneren. Als persoonlijke zorgen u wakker houden, kan het helpen hierover te praten. Soms zijn bepaalde maatregelen nodig om de achterliggende oorzaak van de slapeloosheid aan te pakken. Ga na of bepaalde gewoonten uw slaapprobleem in stand houden. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen:

1. Probeer elke dag op dezelfde tijd op te staan en op dezelfde tijd naar bed te gaan; dus in een voor u normaal patroon toen u niet moe of slaperig was.
2. Beperk de slaaperiode tot het aantal uren dat nodig is. Dit kan zijn 7, 8 of 9 uur. Dit is nooit langer. Slaap niet langer uit dan twee uur na de gebruikelijke tijd van opstaan.
3. Probeer ongeveer 1 tot 2 uur voor het slapen gaan geestelijke en lichamelijke inspanningen te vermijden; bouw de dag bewust af. Hoe ouder je bent, hoe rustiger je de dag dient af te bouwen
4. Indien je een 'drukke dag' hebt of verwacht, is het aan te raden overdag minstens 3 keer een echt ontspannende pauze te nemen van 5 tot 15 minuten.
5. Gebruik de slaapkamer niet als werkkamer, studeerkamer of om tv te kijken. Bewaar het bed voor de slaap.
6. Sta op en ga lezen of doe andere ontspannende bezigheden wanneer u 's nachts langer dan zo'n 15 minuten wakker ligt. Ga niet in bed liggen piekeren en woelen, maar ga bijvoorbeeld in een luie stoel in de huiskamer zitten.
7. Een dutje 's avonds is sterk af te raden; een kort dutje overdag is geen probleem als je je er tenminste beter bij voelt (maximaal 20 minuten).
8. Wees voorzichtig met alcohol. Alcohol is een goed inslaap-middel, maar alcohol kan leiden tot forse doorslaapstoornissen. Mensen die slecht slapen, doen er verstandig aan 's avonds geen of in ieder geval niet meer dan 2 glazen alcohol te drinken.
9. Vermijd roken en cafeïnehoudende dranken (vooral koffie, cola en energydrink) in de avonduren en gebruik geen zware maaltijden laat in de avond.
10. Zorg voor optimale slaapkameromstandigheden, zoals goede ventilatie, niet te warm, niet te koud, zo donker mogelijk en zo min mogelijk storende geluiden; het is belangrijk dat je je veilig voelt in bed. Ook een ruim bed, een goed matras en schoon beddengoed kunnen het slapen verbeteren.
11. Draai de wekker om zodat je er niet steeds op kunt kijken; het steeds zien van de tijd geeft alleen maar onrust.

Kinderen met slaapproblemen

Bij kinderen met slaapproblemen gelden dezelfde adviezen. Daarnaast is een vast bedritueel erg belangrijk:

- op dezelfde tijd naar bed
- voorlezen, knuffelen voor het inslapen
- warm bad/ douchen voor het inslapen
- geen spannende films kijken
- niet intensief computeren vóór het slapen.

Meer informatie:	www.geldersevallei.nl patiënten → specialismen → slaapcentrum
De zelftest:	www.slaapproblemen.nl
E-mailadres:	Melatoninepoli@zgv.nl s.v.p. naam en geboortedatum vermelden
Telefonisch spreekuur slaapverpleegkundige: (vanaf 1 maart 2015 vervalt het telefonisch spreekuur)	dinsdag en vrijdag 11.00 – 13.30 uur (0318) 43 50 40
Afspraak verzetten:	(0318) 43 50 10
Herhalingsrecept:	(0318) 43 50 18

Het telefonisch spreekuur en het e-mailadres zijn bedoeld voor eenvoudige vragen. Om hiervan gebruik te maken dient u in het afgelopen jaar op de slaappoli geweest te zijn.