

Slaapbevorderende adviezen en slaapbehandeling

Tips om beter te slapen en informatie over de psychologische behandelmogelijkheden binnen het Slaapwaakcentrum.

Inleiding

U bent gezien door de specialist of physician assistent van het Slaapwaakcentrum in verband met slaapproblemen. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om uw slaap te verbeteren. Ook leest u over psychologische behandelmogelijkheden binnen het Slaapwaakcentrum. Deze behandelingen zijn mogelijk als meer kennis over slaap en slaapproblemen en het toepassen van onderstaande slaapadviezen gedurende langere tijd onvoldoende helpen.

Slaapbevorderende adviezen

Het veranderen van uw gedrag rondom slapen gaat niet van de ene op de andere dag. Probeer de onderstaande tips en adviezen enkele weken vol te houden om te merken wat voor u helpend is.

Overdag:

1. **Houd een vast ritme aan**

Een vaste indeling van de dag is belangrijk om een goed dag-nachtritme te houden. Het kan helpen om een dagschema te maken met vaste tijden van naar bed gaan en opstaan, eetmomenten, werk, vrije tijd, sociale contacten en lichaamsbeweging.

2. **Zorg voor voldoende daglicht**

Vooraf in de ochtend is het van belang om voldoende daglicht te krijgen. Het advies is dat u een korte ochtend- of middagwandeling maakt zonder zonnebril. Probeer ervoor te zorgen om elke dag 1 uur buiten te zijn. Dit kan ook door wat te drinken op het balkon of in de tuin. Kunt u niet naar buiten? Zorg er dan voor dat u voor een periode van 2 uur dichtbij een raam gaat zitten.

3. **Zorg voor lichaamsbeweging**

Lichamelijke inspanning overdag zorgt ervoor dat het makkelijker is om 's avonds in slaap te vallen en dat u dieper slaapt. Een half uur beweging per dag is belangrijk. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of hardlopen. Bent u minder mobiel, dan is een stoelfiets mogelijk een optie. Belangrijk is dat u niet te actief bent in de laatste 2 uur voor het slapen. Uw lichaam moet tot rust komen om in slaap te vallen.

4. **Zorg voor ontspanningsmomenten**

Stress en spanning kunnen de slaap verstoren. Neem daarom overdag voldoende rust om te voorkomen dat de spanning gedurende de dag steeds groter wordt. Maak een duidelijk onderscheid tussen werk- en privé-tijd. Neem elk dagdeel een pauze. Drink een kopje thee, kijk naar buiten of doe een ontspanningsoefening.

5. **Vermijd dutjes overdag en in de vroege avond**

Deze kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren. Voelt u zich slaperig worden, probeer dan het daglicht op te zoeken of te bewegen. Als u in uitzonderlijke gevallen wel een dutje nodig heeft, doe dit dan voor 14.00 uur en maximaal 20 minuten.

's Avonds:

1. **Bouw de dag af**

Het is belangrijk dat uw lichaam en hoofd klaar zijn om te gaan slapen. Dit doet u door de laatste 1,5 uur voor bedtijd geen inspannende activiteiten te doen. Stop dus op tijd met werken, studeren of sporten. Ook telefoongebruik of tv-kijken kunnen uw hoofd actief maken en dit maakt de kans om in slaap te vallen kleiner. Probeer daarom iets te doen wat u ontspant, zoals lezen, puzzelen, muziek luisteren, een rustige wandeling of een lichte huishoudelijke activiteit (zoals zittend de was opvouwen).

2. **Verminder het licht**

Om het inslapen makkelijker te maken, is het belangrijk dat er minder licht is in de laatste 1,5 uur voordat u gaat slapen. Zet daarom alle beeldschermen uit en dim de lampen.

3. **Neem geen warm bad of douche vlak voor het slapengaan**

Om makkelijk in slaap te kunnen vallen, moet uw lichaamstemperatuur dalen. Probeer niet later dan 1,5 uur voor bedtijd te douchen of in bad te gaan.

4. **Eet regelmatig en ga niet met een hongergevoel naar bed**

Honger kan de slaap verstoren. Een lichte snack (vooral koolhydraten) vlak voor het slapengaan kan helpen, maar eet geen vette of zware voeding.

5. **Drink verdeeld over de dag voldoende, maar vermijd veel drinken in de avond**

Het verminderen van de vochtinname in de avond zorgt ervoor dat u 's nachts niet naar het toilet hoeft. Zo is er geen verstoring van uw slaap.

6. **Neem weinig tot geen stimulerende middelen**

Cafeïne-houdende producten (koffie, thee, cola, ice-tea, energiedrankje, chocola) en nicotine zijn stimulerende middelen. Zij kunnen ervoor zorgen dat het inslapen moeilijker gaat, u regelmatig wakker wordt en de slaap lichter is. Zelfs cafeïne-inname overdag kan de slaap 's nachts verstoren.

7. **Vermijd alcohol, vooral in de avond**

Hoewel alcohol mensen die gespannen zijn kan helpen om makkelijker in slaap te vallen, verstoort het de slaap later in de nacht. Hierdoor bent u de volgende dag minder uitgerust.

's Nachts:

1. **Slaap niet meer dan nodig is, voor een uitgerust gevoel**

Het beperken van de tijd die u in bed doorbrengt, kan helpen de slaap te verankeren en dieper te maken. Zeer lange bedtijden (langer dan 8 uur) leiden tot onderbroken en lichte slaap. Gebruik de tijd die je over hebt alleen voor ontspannende activiteiten.

2. **Sta elke dag om dezelfde tijd op**

Dit helpt om 's avonds makkelijker in slaap te kunnen vallen op dezelfde tijd. Doe dit ook in het weekend en ook na een slechte nacht. Hiermee zet u uw biologische ritme vast.

3. **De slaapkamer is voor slapen (en seks)**
Om makkelijk in slaap te kunnen vallen, is het belangrijk dat u uw slaapomgeving alleen met slapen associeert en niet met activiteiten die te maken hebben met wakker zijn, zoals televisiekijken, werken of lezen.
4. **Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer**
Dit maakt dat u 's nachts minder snel wakker wordt door eventuele externe prikkels. Ook geluiden waarvan u niet direct wakker wordt, hebben invloed op de kwaliteit van uw slaap. Vloerbedekking, gevoerde gordijnen en het sluiten van de deur kunnen helpen dit te voorkomen. Voor sommige mensen helpt het om oordoppen of een slaapmasker te gebruiken om het aantal prikkels 's nachts te verminderen en zo beter door te slapen.
5. **Zorg voor een comfortabele temperatuur in uw slaapkamer**
Een zeer warme of koude slaapomgeving kan uw slaap negatief beïnvloeden. Een temperatuur tussen de 16 en 18 graden wordt aanbevolen. Ook koude voeten kunnen u uit uw slaap houden, trek dan warme sokken aan.
6. **Doe niet te hard je best om in slaap te vallen**
Verleg uw focus van het slapen. Nadenken over in slaap moeten vallen maakt het probleem alleen maar groter. Als u zich zorgen maakt omdat u niet in slaap kunt vallen, kunt u beter uit bed gaan en even rustig in een andere ruimte zitten. Voorkom daarbij stimulerende activiteiten, zoals werken op de computer. Zorg ook dat het donker blijft in huis. Luister eventueel naar rustgevende muziek. Ga weer naar bed zodra u zich slaperig voelt of voor uw gevoel meer dan 30 minuten uit bed bent.
7. **Verberg de klok, of draai hem om zodat u hem niet kunt zien**
Het kijken op de klok kan tot frustratie, boosheid en angst leiden. Dit zorgt voor een negatieve invloed op het slapen en u kunt de hoeveelheid tijd die u wakker in bed doorbrengt, gaan overschatten.

Bron: Sein

Meer informatie

Webinar

Eerder organiseerde Tjongerschans een webinar over slapen. Medisch psycholoog Neline Horjus en physician assistant Caroline Blankvoort van het Slaapwaakcentrum gaven tijdens dit webinar (Tjongertalk genaamd) algemene informatie over slaap en wat je zelf kunt doen voor een goede of betere nachtrust. De webinar is terug te kijken via deze link: <https://youtu.be/yFgO6qu3mnM>

Boeken over slaap

- Omgaan met slapeloosheid, Gerard Kerkhof, Marieke de Gier & Marthe Sernee, ISBN 9789031378050
- Slaap als een roos, Guy Meadows, ISBN 9789021810508
- Slapen is niets doen, Aline Kruit, ISBN 9789492798121
- Slapen als een oermens, Merijn van de Laar, ISBN 9789083138305

Behandelmogelijkheden Slaapwaakcentrum Medische Psychologie

Wanneer u behoefte heeft aan meer ondersteuning bij het verbeteren van uw slaap dan kunt u zich aanmelden voor de voorlichtingsbijeenkomst op de poli Medische Psychologie. Hier wordt besproken wat goede slaapregels zijn en er wordt uitgebreid stilgestaan bij psychologische factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan en de instandhouding van slaapproblemen. Daarnaast is er ruimte voor vragen en het delen van ervaringen. Vervolgens wordt u geïnformeerd over de behandelmogelijkheden en kunt u uw keuze aangeven voor de groepsbehandeling, een online module of (in uitzonderlijke gevallen) individuele behandeling. Deze voorlichting wordt vier keer per jaar gegeven.

Aanmelding

U kunt zich binnen drie maanden na ontvangst van deze folder aanmelden voor de voorlichtingsbijeenkomst door contact op te nemen met het secretariaat Medische Psychologie via telefoonnummer: 0513 – 685 215.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan aan een van de medewerkers. Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 215.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.