



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

SLAAPLABO

SLAAPPROBLEMEN

Verantwoordelijke artsen:

Dr. Gullentops

Dr. Hermans

Dr. Rademakers

Dr. Pollefliet

Dr. Vandeurzen

 011 826 391

Deze brochure is bedoeld voor mensen die regelmatig slecht slapen en graag enkele adviezen willen over hoe ze beter zouden kunnen slapen.

Als je regelmatig problemen hebt met inslapen, doorslapen en/of de kwaliteit van de nachtslaap dan kan je zeggen dat je een slaapprobleem hebt.

Dit is heel persoonlijk: voor de één is 's avonds een uur wakker liggen voor het inslapen erg, terwijl dit voor de ander geen probleem is.

Wat is slaap



Slaap hebben we nodig om ons lichaam en geest tot rust te brengen om de volgende dag weer goed te kunnen functioneren.

Slaap kan je indelen in verschillende fasen. Het begin van de nacht wordt vooral in beslag genomen door diepe slaap. Op het einde van de nacht neemt juist het aandeel van lichte slaap en droomslaap toe. Het is heel normaal om tijdens de tweede helft van de nacht wakker te worden.

De eerste vier tot vijf uur van de slaap wordt **kernslaap** genoemd omdat hier vrijwel alle diepe slaap optreedt en een groot deel van de droomslaap. De overige slaap wordt **rest-slaap** genoemd omdat we niet precies weten wat de betekenis ervan is. Het is dus niet zo dat we acht uur slaap nodig hebben om een uitgerust gevoel te hebben 's morgens. In de volksmond zegt men: "De eerste uren van de slaap tellen dubbel." In feite is dat ook zo.

Slapen is een individueel gegeven

Iedereen heeft een ander slaappatroon. Vergelijk daarom je slaap alleen met jezelf en niet met anderen.

Afhankelijk van je leeftijd heb je meer of minder slaap nodig. Baby's slapen 16 tot 18 uur, pubers slapen meer dan jonge kinderen en volwassenen slapen gemiddeld 7,5 uur. 50-plussers slapen meer onderbroken maar in totaal ongeveer 7,5 uur.

Daarnaast is er een onderscheid tussen kortslapers, die aan 5 uur per nacht genoeg hebben, en langslapers, die pas na 10 uur slaap een uitgeslapen gevoel hebben. Verder heb je ochtendmensen, die 's morgens zonder problemen opstaan maar 's avonds vroeger gaan slapen en avondmensen, die 's morgens moeilijk uit bed kunnen maar in de namiddag en avond erg actief worden.

Onze maatschappij is ingericht op de 'doorsnee' mens die om 23 uur gaat slapen en om 7 uur opstaat. Avondmensen kunnen om die reden aan een chronisch slaapttekort lijden.

Oorzaken van slaapproblemen

- Lichamelijke oorzaken: ziekte, pijn, jeuk, slaapapneu, rusteloze benen ...
- Psychologische problemen: bij angstige en depressieve mensen komen slaapproblemen veel voor.
- Overactiviteit: in onze huidige maatschappij geven we ons lichaam en geest overdag te weinig tijd om tot rust te komen. Deze manier van leven leidt tot een verhoogde hersenactiviteit (of psychologische overactiviteit) overdag. Maar ook 's avonds zet deze overactiviteit zich in bed verder: plannen wat je de volgende dag moet doen, piekeren over het werk of andere problemen. Deze psychologische overactiviteit maakt ook ons lichaam overactief. Wanneer lichaam en geest niet tot rust komen, wordt slapen erg moeilijk.

Wanneer een lichamenlijk probleem aan de grond van je slaapprobleem ligt, raadpleeg je best een arts. Bij psychologische problemen en/of wanneer je over het algemeen over-actief bent, kunnen onderstaande tips je op weg helpen om je slaapprobleem te overwinnen. Het kan echter ook nodig zijn een psycholoog of psychiater te raadplegen.

Chronische slaapproblemen

Een tijdje minder goed slapen is meestal niet zo erg. Wanneer je echter lange tijd aan een slaapttekort lijdt, kan dit een weerslag hebben op je dagelijks functioneren. Vaak komen mensen na verloop van tijd in een vicieuze cirkel terecht. Omdat ze al een poos niet meer goed slapen, gaan ze met weinig vertrouwen 's avonds slapen. Ze hebben allerlei negatieve gedachten als "Ik ga weer niet kunnen slapen.", "Als ik vannacht niet slaap, ben ik morgen geen mens.", ...

Door deze (irreële) gedachten veroorzaken ze spanning en angst die het lichaam overactief maken, waardoor het slapen zeker niet lukt.

Adviezen bij slaapproblemen

OBSERVATIE VAN JE EIGEN SLAAPGEDRAG

Ga in de eerste plaats na hoe je slaapgedrag is :

- Ben je een ochtend- of avondmens?
- Ben je een langslaper of kortslaper?
- Hoeveel uren lig je in bed?
- Hoeveel uren slaap je?

VERANDERING VAN SLAAPGEDRAG

ALGEMENE (OVER HET ALGEMEEN BEKENDE) TIPS

- Zorg voor een goede matras en hoofdkussen. Als je met een partner slaapt, slapen jullie best op twee aparte matrassen.
- Beperk cafeïne en thee.
- Drink geen alcohol voor het slapengaan. Hiervan slaap je wel gemakkelijker in maar je wordt vaker wakker en slaapt niet zo diep.
- Probeer niet te roken voor het slapengaan. Dit pept je lichaam op waardoor je minder goed slaapt.
- Eet 's avonds niet te laat (en niet te zwaar), maar ongeveer vier uur voor het slapen gaan.
- Een glas warme melk kan slaapbevorderend werken.
- Kijk 's nachts zo weinig mogelijk op de wekker. Draai je wekker desnoods om.
- Hou rekening met je eigen biologische klok: een ochtendmens gaat best op tijd slapen. Als je met zes uur slaap genoeg hebt (= kortslaper), sta je na zes uur slaap best op.
- Zorg voor regelmaat en structuur: Ga steeds op hetzelfde tijdstip slapen en sta op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Slaap in het weekend niet langer dan anderhalf uur uit.
- Zorg voor een slaapritueel. Wanneer je iedere avond dezelfde handelingen uitvoert voor je gaat slapen, geef je aan je lichaam het signaal dat het slaaptijd is.

- Haal overdag geen slaap in. Neem wel regelmatig overdag een rustpauze.
- Een kort middagdutje (half uur tot anderhalf uur) kan, maar dit is niet bedoeld om slaap in te halen. Ga niet in bed liggen met de gordijnen dicht maar rust op een plek waar het daglicht binnenkomt en er omgevingsgeluid is. Doe dit dutje indien mogelijk op een vast tijdstip. Als je langer slaapt overdag, kom je in je diepe slaap en word je moeilijker terug wakker. 's Avonds zal je moeilijker inslapen omdat je niet moe genoeg bent.
- Als je een nacht slecht geslapen hebt... Probeer dan niet extra vroeg naar bed te gaan om slaap in te halen. Ook uitslapen werkt vaak niet om slaap in te halen. Meestal slaap je de volgende nacht dieper en haal je op die manier slaap in.
- Gebruik het bed alleen om te slapen of te vrijen.

DEZE ADVIEZEN ZIJN BEDOELD OM HET BED WEER TE LEREN VERBINDEN MET SLAAP

- Ga pas naar bed als je je slaperig voelt.
- Gebruik het bed enkel om te slapen of te vrijen. Lezen of tv kijken mag alleen kort (maximaal 20 minuten) en alleen als je er slaperig van wordt (dus geen spannende films).
- Sta op en verlaat de slaapkamer als je niet in slaap kan vallen (na 20 tot 30 minuten). Ga iets doen wat je ontspant en ga pas terug naar bed als je slaperig bent.
- Bouw overdag rustmomenten in. Slechte slapers zijn geneigd de hele dag druk bezig te zijn. Op die manier bevinden zij zich voortdurend in een staat van overactiviteit. Regelmatig ontspanning nemen overdag brengen je lichaam en geest tot rust, wat de slaap bevordert.
- Neem elke ochtend, middag en avond vijf tot tien minuten de tijd om niets te doen. Ga even zitten, beluister muziek of ga wandelen.
- Bereid je voor op het slapengaan door een ontspannende film te kijken of een bad te nemen.
- Zorg dat je enkele uren voor het slapengaan stopt met werken, zodat je lichaam en geest de kans geeft om tot rust te komen.
- Als piekeren je wakker houdt, probeer dan aan een fijne gebeurtenis (bijvoorbeeld een leuke vakantie) te denken waarbij je je helemaal ontspannen voelde. Probeer deze herinnering tot in de kleinste details terug op te roepen.

- Zorg voor voldoende beweging. Beweging werkt ontspannend en maakt je lichaam tegelijkertijd moe. Sport echter niet vlak voor het slapen gaan. Begin je dag met beweging en licht. Beide activeren namelijk je biologische klok : ga met de fiets naar het werk of maak een wandeling.
- Voer de ‘slaapdruk’ op door minder lang in bed te liggen. Zo kom je tot een diepere en beter aaneengesloten slaap.
- Bereken je slaapefficiëntie:

$$\begin{aligned} & \text{Totaal aantal geslapen uren} \\ & \times 100 = \text{Totaal aantal uren op bed} \\ & \text{Ideale score} = \text{tussen 80 en 90} \end{aligned}$$

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar door een tijdje minder lang in bed te liggen, ga je na verloop van tijd de tijd die je in bed doorbrengt efficiënter slapen.

VERANDERING VAN GEDACHTEN ROND SLAAP

ENKELE MYTHES DOORPRIKT...

Mensen met chronische slaapproblemen hebben vaak gedachten die niet kloppen met de werkelijkheid. Hierdoor induceren ze bij zichzelf angst en spanning, wat het slaapprobleem in stand houdt. We doorprikken hier enkele gedachten die vaak voorkomen bij mensen met slaapproblemen.

1. “Ik heb iedere nacht 8 uur slaap nodig om me uitgeslapen te voelen.”

Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Kortslapers hebben genoeg met 6 uur slaap. Langslapers hebben 9 à 10 nodig om zich 's morgens fit te voelen. Als je gewoonlijk 8 uur per nacht slaapt, betekent dit niet dat je na een minder lange nacht de volgende dag niet zal kunnen functioneren. (zie volgende punt)

2. “Ik ben na vijf uur slaap wakker geworden. Ik zal vandaag niets kunnen presteren.”

De eerste uren van de slaap (= kernslaap) zijn de belangrijkste om de volgende dag een uitgeslapen gevoel te hebben. Je mag ook niet uitgaan van rampscenario's na een slechte nacht.

3. “Ik heb vannacht drie uur minder geslapen dan mijn gemiddelde. Die uren moet ik overdag zien in te halen.”

Slaap inhalen door overdag te slapen werkt averechts. Het is niet zo dat we de te weinig geslapen uren effectief moeten inhalen. Meestal is het voldoende om de volgende dag iets vroeger te gaan slapen.

4. “Ik moet nu slapen.”

Doe niet te veel je best om in te slapen. Op deze manier verhoog je de druk bij jezelf en zal je moeilijk kunnen inslapen.

versie: 17 juni 2022

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be