

# Slaaphygiëne

Tips voor een gezonde slaap



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen



## Inleiding

Deze folder geeft u informatie over slapeloosheid. Slapeloosheid is een veelvoorkomende klacht. Er zijn mensen die moeite hebben om in slaap te vallen, bijvoorbeeld door stress, zorgen of drukke activiteiten tijdens de avond. Anderen hebben meer moeite met doorslapen, doordat zij bijvoorbeeld wakker worden van geluiden uit de omgeving of door een te lichte kamer. Soms is de slaap te oppervlakkig, waardoor men 's ochtends al vermoeid opstaat.

Bij de meeste mensen zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Wanneer ze echter langer aanhouden, kan dit een nadelige invloed hebben op de kwaliteit van het dagelijkse leven. Mensen zijn moe, sneller geïrriteerd en hebben moeite met concentreren.

In sommige gevallen heeft de slapeloosheid een duidelijke oorzaak, zoals een lichamelijke of geestelijke ziekte. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak te vinden. Dan kan het zinvol zijn om onderstaande slaaphygiëne regels te volgen, omdat deze tips u kunnen helpen om beter te slapen.

Gun uzelf vooral de tijd voor het uitproberen van deze slaap-hygiëne regels; soms is in de loop van de tijd een verkeerd slaapgedrag aangeleerd, en kan het een poos duren om dit op de juiste manier weer aan te leren.

## Adviezen voor beter slapen

### Slaapritme

- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor. Omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als u niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
- Zorg in de ochtend voor veel licht, en bouw in de avonduren het licht af. Dat helpt uw lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine, een lichaamseigen stof, aan te maken. Deze stof heeft iedereen nodig om in slaap te vallen.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Sta in het weekend maximaal 2 uur later op. Ook als u weinig uren hebt geslapen. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voelt u zich beter.
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop u slaperig wordt en het wat kouder krijgt. Let op dit 'rilmoment' en ga dan naar bed. Daardoor voorkomt u te lang wakker liggen in bed.

- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.
- Houd de wekker niet in de gaten, het steeds zien van de tijd geeft enkel onrust.
- Als gedachten u wakker houden, reserveer hiervoor dan overdag een 'piekeruurtje'. Op deze manier hebt u deze zorgen dan al een keer overdacht en/of opgeschreven.

## **Slaapkamer**

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Dus geen laptop, mobiele telefoon en/of televisie op uw slaapkamer. Bied uw lichaam geen aandachtgevend signalen aan.
- Indien u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Bij te vroeg wakker worden van geluiden kunt u oordopjes gebruiken.
- Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Slaap in bed en niet op de bank.
- Snurkt uw partner en stoort het u? Zoek een andere slaappleaats of laat uw partner voor het snurken behandelen of gebruik oordoppen.

## **Eten en drinken**

- Eten voor het slapen gaan mag, maar niet teveel. Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag. Neem bij een te lege maag iets dat licht verteerbaar is bijvoorbeeld een cracker.
- Neem geen zware maaltijd binnen 4 uur voor het slapen gaan.
- Drink 's avonds niet teveel: grote kans dat u 's nachts vaker uit bed moet om te plassen.
- Drink tenminste 4 tot 6 uur voor het slapen gaan geen alcohol en/of cafeïne houdende producten (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk), cacao etc.). Deze producten bevatten namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.

- Wees over het algemeen zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol bevattende drank als "slaapmutsje".
- Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva.

## **Ontspannen**

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging bijvoorbeeld 3 tot 5 maal per week gedurende een kwartier tot een uur. Dit heeft een gunstige invloed op spanning en stress.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan vanwege het activerende effect.
- Zorg dat u het overdag minder druk heeft.
- Bekijk hoeveel eisen u aan uzelf stelt. Zijn deze allemaal wel realistisch?
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bijvoorbeeld televisie kijken of de computer gebruiken). Kijk minimaal één uur voor het slapen gaan geen televisie en/of gebruik geen computer. Ook het lezen van veel informatie bevattende boeken, tijdschriften of andere documenten is af te raden.
- Laat de dingen waar u mee bezig bent los en probeer te ontspannen. Een warm bad, of douche of rustige muziek kunnen u wellicht helpen.

## **Vragen**

Voor meer informatie over slapeloosheid kunt u kijken op de volgende websites:

- [www.lmng.nl](http://www.lmng.nl)
- [www.stichting-restless-legs.org](http://www.stichting-restless-legs.org)
- [www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

U kunt ook contact opnemen met de VS OSA of slaapapneuverpleegkundige van het Ommelander Ziekenhuis Groningen, via telefoonnummer 088 – 066 1000.

Of via een e-mail:

- [slaapapneuverpleegkundige@ozg.nl](mailto:slaapapneuverpleegkundige@ozg.nl)







**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (05-22) LON 097