

‘Ik slaap slecht’

Algemene informatie en adviezen

Een derde van de Nederlandse bevolking heeft wel eens slaapproblemen. Voor ongeveer 15% van de bevolking vormt slapeloosheid een ernstig chronisch probleem. Vrouwen hebben twee keer zo vaak last van slaapstoornissen als mannen. Ook veel ouderen hebben problemen met slapen.

In het kort

- Slecht slapen (slapeloosheid) is bijvoorbeeld: slecht inslapen, lang wakker liggen, te vaak of te vroeg wakker worden.
- Daardoor bent u overdag moe, slaperig en/of prikkelbaar.
- Slapeloosheid kan samenhangen met bijvoorbeeld:
 - spanning of zorgen
 - lichamelijke klachten of
 - gewoontes
- Voor meer inzicht in de slapeloosheid kunt u een slaapdagboek bijhouden.
- Aanpassingen in uw leefstijl kunnen helpen om beter te slapen.

Wat is normale slaap?

Slaap is belangrijk voor uw gezondheid. Uw lichaam en geest hebben regelmatig een aantal uren slaap nodig om te herstellen en te ontspannen.

- Niet iedereen heeft 8 uur slaap nodig. Pasgeboren kinderen slapen gemiddeld 16 uur per dag, volwassenen zo'n 7 à 8 uur. Vrouwen slapen gemiddeld wat meer dan mannen.
- Vooral oudere mensen slapen korter en minder diep. Dit hoort bij de leeftijd.
- Hoe lang het duurt om in te slapen (vaak 10 tot 20 minuten), verschilt ook per persoon.
- Af en toe wakker worden is normaal, vooral tegen de ochtend.
- Ook al ligt u veel wakker, u heeft vaak langer geslapen dan u denkt.
- Het kan geen kwaad als u af en toe te weinig slaapt.
- Als u zich overdag redelijk fit voelt, rust u blijkbaar voldoende uit.

Wat is slapeloosheid?

We spreken van slapeloosheid wanneer u meer dan 2 keer per week slecht slaapt en daardoor overdag minder goed functioneert. U kunt last hebben van:

- slecht inslapen
- lang wakker liggen
- te vaak of te vroeg wakker worden

Hierdoor bent u overdag bijvoorbeeld moe, energieloos, slaperig en prikkelbaar. U kunt minder aan en u kunt zich niet goed concentreren. U let minder goed op en kunt minder snel reageren. Houd daar rekening mee. Vooral in het verkeer of bij het bedienen van machines kan dat gevaarlijk zijn.

Hoe ontstaan slaapproblemen?

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Meestal spelen er een aantal oorzaken mee.

Oorzaken die veel voorkomen:

- Spanningen of zorgen. Bijvoorbeeld over uw relatie, de situatie thuis of op uw werk. Die spanningen kunnen onbewust zijn. Door het gepieker kunt u zich niet goed ontspannen.
- Lichamelijke klachten, zoals pijn, jeuk, benauwdheid, hoesten of 's nachts moeten plassen. Of zuurbranden, hartkloppingen, nachtzweeten (opvliegers), kuitkramp of rusteloze benen.
- Psychische klachten, zoals angst of depressie.

Gewoontes

De volgende gewoontes kunnen het slaapprobleem veroorzaken of ervoor zorgen dat u er last van blijft houden:

- Verstoring van het dag-en-nachtritme door onregelmatige slaaptijden, zoals bij slapen overdag: als u overdag een dutje doet, slaapt u 's nachts minder diep
- Te vroeg naar bed gaan.
- Te laat opstaan.
- Koffie drinken: koffie bevat de opwekkende stof cafeïne. Ook in thee, ice-tea, cola, energiedrank of chocolade zitten stimulerende middelen.
- Roken: sigaretten bevatten de opwekkende stof nicotine.
- Gebruik van bepaalde drugs of medicijnen die stimulerend werken of dit als bijwerking kunnen hebben.
- Alcohol drinken: hierdoor wordt u 's nachts vaker wakker.
- 's Avonds laat nog een zware maaltijd nemen: een zware maaltijd drukt nog lang op de maag.
- 's Avonds voor het slapen gaan op een smartphone, beeldscherm of tablet kijken: het licht hiervan houdt u wakker.
- Veel inspanning (autorijden, vergaderen, ingewikkeld werk, intensief sporten) vlak voor u gaat slapen: dit houdt u actief, waardoor u moeilijk slaapt.

Als u zich zorgen maakt over uw slaap, lukt het ook minder goed om in te slapen.

Slaapdagboek

Om inzicht te krijgen in uw slaapprobleem, kunt u 1 week een slaapdagboek bijhouden. Daarin schrijft u iedere dag op:

- Wanneer u gaat slapen
- Hoe lang het duurde om in te slapen
- Op welke tijden u wakker wordt
- Eventuele dutjes overdag
- Welke gedachten en zorgen u bezighouden
- Welke lichamelijke klachten u heeft
- Wanneer u cafeïne (koffie, thee, ice-tea, cola, energiedrank of chocolade), alcohol of nicotine heeft gebruikt
- wanneer u drugs of medicijnen heeft gebruikt

Met het dagboek wordt vaak duidelijk welke problemen of gewoontes uw slaap verstoren. En wat u eraan kunt doen.

Wat kan ik zelf doen bij slaapproblemen?

Praten over zorgen

Als persoonlijke zorgen u wakker houden, kan het helpen hierover te praten. Soms zijn maatregelen nodig om bepaalde problemen aan te pakken.

Slaapadviezen

Het is belangrijk om te kijken of bepaalde gewoontes de slapeloosheid in stand houden. Probeer die gewoontes te veranderen, zodat u beter kunt slapen. De volgende adviezen kunnen helpen om beter te slapen:

Vorbereiden op de nachtrust

- Sporten en bewegen overdag of vroeg in de avond helpt. Dan is bij het slapengaan niet alleen uw geest moe, maar ook uw lichaam.
- Neem 2 tot 3 uur voor het slapen geen vast voedsel meer.
- Gebruik 's avonds geen koffie of middelen met cafeïne, geen sterke thee, nicotine of drugs.
- Drink geen alcohol om in te slapen.
- Probeer een uur voor het slapengaan te ontspannen (korte wandeling, warm bad, ontspanningsoefeningen, laten masseren, vrijen). Vermijd te veel inspanning (lichamelijk en geestelijk).
- Vermijd vanaf een uur voor het slapengaan licht van tv, computer, smartphones of tablet.
- Om beter te kunnen ontspannen kunt u ademhalings- of ontspanningsoefeningen doen of luisteren naar rustige muziek.

Slaapkamer

- Zorg voor prettig zittende nachtkleding en een comfortabel bed en kussen.
- Zorg voor een donkere slaapkamer met een prettig klimaat: een rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, goede ventilatie en niet te droge lucht.
- Gebruik uw slaapkamer alleen voor slapen en seks (niet als werk-, studeer- of tv-kamer). Verwijder smartphones, computers en televisie uit uw slaapkamer. Zo komt u niet in de verleiding deze toch te gebruiken.
- Gebruik oordopjes als u last heeft van geluiden om u heen (een snurkende partner of lawaai uit de omgeving).

Tijdstip

- Probeer in een vast slaapritme te komen. Houd u aan vaste slaaptijden.
- Sta steeds rond dezelfde tijd op.
- Slaap overdag niet (geen dutjes doen).
- Ga steeds rond dezelfde tijd naar bed. Blijf 's avonds niet onnodig lang op.
- Houd rekening met het aantal uren slaap dat u wilt slapen om goed te kunnen functioneren. Reken een kwartier inslaaptijd.
- Lukt het slapen na een kwartier niet? Ga dan wat lezen of luister naar rustige muziek, liefst in een andere kamer. Sta de volgende dag toch weer op hetzelfde tijdstip op. In het begin bent u misschien moe, maar uiteindelijk komt u in een beter slaapritme.

Medicijnen

Soms schrijft uw arts slaapmedicijnen voor, dit is een hulpmiddel. De oorzaak van de slaapstoornis wordt er niet door opgeheven. Bijwerkingen kunnen vermoeidheid, concentratieproblemen en slaperigheid zijn. Het gebruik van slaapmiddelen wordt bij voorkeur beperkt tot enkele weken.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact met op met de polikliniek geriatrie. Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 t/m 16.30 uur via telefoonnummer 0413 - 40 19 84.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 april 2019