

Slaaphygiëne

(tips voor een goede slaap)

Ik kan niet slapen!

Woelen, draaien, het maalt maar door in uw gedachten. Steeds bent u bezig met wat er die dag allemaal gebeurd is of wat u nog allemaal had moeten zeggen tegen uw kind of collega. Of zijn het de nachtelijke geluiden die u wakker houden? Hoe kunt u dit stoppen, wat kunt u eraan doen?

Hieronder staan een aantal tips die u kunnen helpen om goed te slapen. Deze tips worden ook wel omschreven met de term “slaaphygiëne”. Een aantal tips is mede afhankelijk van sociale omstandigheden, gewoontevorming, leeftijd en gezondheid.

Tips voor een goede slaap

- Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent. Daardoor voorkomt u dat u te lang wakker ligt in bed.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor; anders bent u 's avonds niet moe genoeg. Als u niet zonder middagslaap de dag kunt doorkomen, slaap dan het liefst korter dan één uur en vóór 15.00 uur.
- Zorg ieder dag voor regelmaat in het opstaan en slapen gaan, zelfs in het weekend. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voelt u zich beter.
- Doe tenminste 4 uren voor het slapen gaan niet aan sport. Regelmatig sporten wordt aanbevolen om u goed te laten slapen, maar het tijdstip van sporten is wel belangrijk. De effecten van het sporten zijn op de late avond veel nadeliger, omdat hierdoor het adrenalinegehalte stijgt en u zich fitter gaat voelen in plaats van slaperiger. Sporten in de ochtend, middag en vroege avond zullen uw slaap niet verstoren.
- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan:
 - luisteren naar ontspannende muziek;
 - lezen van ontspannende lectuur;
 - drinken van kruidenthee (geen gewone thee);
 - neem een warm bad
 - maak een korte, rustige avondwandeling.

-
- Als u weet dat u met een lege maag niet kunt slapen, eet dan iets licht verteerbaars (bijvoorbeeld een cracker). Een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven.
 - Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een goed geventileerde kamer is aan te bevelen boven een verwarmde kamer. Gebruik in bed geen laptop of smartphone. Kijk ook geen televisie in bed. Leer uw lichaam geen verkeerde signalen aan.
 - Als 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.
 - Drink tenminste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk) en cacao). Deze producten bevatten namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
 - Als u merkt dat u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kunt u proberen uw gedachten op papier te zetten. De volgende dag kunt u hierover weer nadenken.
 - Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bijvoorbeeld televisie kijken). Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie.
 - Ligt u langer dan 20 minuten wakker, overweeg om uit bed te gaan en zorg voor afleiding.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met de **OSAS-verpleegkundige, werkdagen van 8.30-16.30 uur: 040 - 286 4871**. Of stel je vraag via de Beterdichtbij app. Lees hierover meer op onze website www.anna.nl/beterdichtbij.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL017
08-21**