

Slaaphygiëne adviezen

Slaap hygiëne maatregelen zijn maatregelen die je neemt om je slaapgedrag en slaapomgeving zo te organiseren dat je slaap geoptimaliseerd wordt. Het is bij slaapproblemen een voorwaarde om goed te kunnen slapen.

Adviezen met betrekking tot de tijden en momenten van slaap

- **Constance bedtijden.** Houd bedtijden zo constant mogelijk gedurende de week, met maximaal 90 minuten verschil tussen de vroegste en laatst bedtijd. Dit geldt voor het naar bed gaan als voor het opstaan. Opstaan om 07.00 uur door de week wordt in het weekend dan maximaal 08.30 uur.
- **Maximaal 7 - 8 uur.** Beperking van de slaaperiode zorgt voor verbetering van doorslapen. Slaap gemiddeld niet meer dan zeven tot negen uur, uitzonderingen daargelaten. Wanneer je veel wakker ligt in de nacht kan het helpen om bijvoorbeeld twee uur minder lang op bed te liggen totdat het doorslapen weer goed verloopt.
- **Alleen in de nacht.** Vermijd dutjes overdag. Een zogenaamde 'power nap' tussen de 15 en 25 minuten kan nuttig zijn wanneer dit overdag (niet in de avond) gebeurt, maar niet meer dan dat.

Adviezen met betrekking tot bezigheden overdag

- **Voldoende beweging.** Lichamelijke activiteit overdag zorgt voor een goede, diepe slaap. Vermijd intensieve lichamelijke inspanning na 20.00 uur.
- **Voldoende bezigheden.** Zorg voor voldoende bezigheden en cognitieve uitdaging overdag. Als je weinig doet, lukt het het lichaam minder goed onderscheid te maken tussen slapen en wakker zijn.
- **Voldoende rust / dipmomenten.** Als je de gehele dag door alleen maar bezig bent, ontwikkel je teveel adrenaline. Zorg daarom voor voldoende kleine rustmomenten overdag. Bijvoorbeeld een korte koffiepauze waarop je even stilstaan bij het koffie drinken of even genieten van de zon op je gezicht.
- **Lichtblootstelling overdag voldoende, in de avond beperkt.** Zorg voor voldoende lichtopname gedurende de dag maar minimaliseer het omgevingslicht na 22.00 uur omdat dit afbraak van Melatonine geeft. Zet lichten van bijvoorbeeld de telefoon en ipad op 'filter blauw licht'.
- **Alleen slapen.** Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen. Het kan fijn zijn om in bed televisie te kijken of te werken maar dit bevordert de slaap niet en zorgt voor slaapproblemen.

Adviezen met betrekking tot het tijdstip (vlak) voor het slapen gaan

- **Vast ritueel.** Creëer een standaard slaapritueel, bijvoorbeeld een vast patroon van uitkleden, tandenpoetsen en muziek luisteren, dit bevordert de slaapstemming.
- **Bouw de dag af.** Zorg twee uur voor het slapen gaan voor ontspannende bezigheden waar geen lichamelijke of cognitieve inspanning voor nodig is. Ideaal zijn lichte huishoudelijke taken zoals afwassen of de was opvouwen. Ook het kijken van herhalingen van series kan helpen tot ontspanning te komen zonder dat er nieuwe prikkels binnenkomen.
- **Vermijd alcohol.** Alcohol kan het inslapen misschien vergemakkelijken, maar doseringen boven de twee eenheden leiden tot doorslaapproblemen. Vermijd alcohol dan ook liever.

- **Vermijd stimulantia.** Beperk de inname van stimulerende middelen zoals nicotine en cafeïne houdende dranken waaronder koffie, thee en Red Bull overdag en vermijdt deze geheel in de avond. NB: dit geldt ook voor nicotine!
- **In bad / sauna / lang douchen minimaal 90 min voor het slapen.** Je lichaam warmt op, wat ongunstig is voor het slapen. Een normale lichaamstemperatuur maar verhoogde huiddoorbloeding is wel gunstig, dit is meestal 90 min nadat je in bad / sauna bent gegaan. Ook zijn warme voeten gunstig: sokken aantrekken bij het naar bed gaan kan dan ook helpen.
- **Eet niet te zwaar.** Beperk zwaar eten in de periode van drie uur voor het naar bed gaan en eet het liefst helemaal niet meer twee uur voordat je gaat slapen, zeker geen eiwitrijk voedsel.
- **Niet eten in de nacht.** Als je drie nachten achter elkaar in de nacht gegeten hebt, dan wordt je de vierde nacht vanzelf wakker met honger. Niet doen dus.
- **Alleen seks indien ontspanning.** Indien seks tot ontspanning leidt is het prima dit voor het slapen te beoefenen, als dit voornamelijk opwindend geeft kan dit juist tot inslaapproblemen leiden.

Adviezen met betrekking tot (de inrichting van) de slaapkamer

- **Zo donker mogelijk.** Zorg dat het zo donker mogelijk is in de slaapkamer, gebruik bij voorkeur een elektrisch rolgordijn. Er kan ook gebruik gemaakt worden van een slaapmasker. De afwezigheid van licht stimuleert de aanmaak van Melatonine en bevordert de slaap.
- **Zo stil mogelijk.** Zorg dat het zo stil mogelijk is in de slaapkamer. Maak eventueel gebruik van oordopjes en experimenteer hiermee om de meest prettige te vinden.
- **Temperatuur.** De optimale omgevingstemperatuur voor het slapen ligt rond de 18 graden. Maak eventueel gebruik van een extra deken wanneer je het koud hebt en zorg voor warme voeten middels sokken.
- **Ventilatie.** Zorg voor voldoende ventilatie van de slaapkamer en lucht elke dag.
- **Afwezigheid van prikkels.** Houd de slaapkamer zo rustig mogelijk qua inrichting door voor witte kleuren te kiezen en ervoor te zorgen dat deze opgeruimd blijft.
- **Afwezigheid van afleiding.** Houdt zaken als de mobiele telefoon en iPad buiten de slaapkamer omdat de aandacht hier anders op gericht blijft.
- **Comfortabel liggen.** Zorg voor een ruim bed, een goed matras, een prettig hoofdkussen en deken en schoon beddengoed. Het kan zijn dat je in verschillende houdingen (zijligging, rugligging) ook verschillende kussens / dekens nodig hebt. Zorg ervoor dat je geen strak zittende nachtkleding draagt.