



Problemen met slapen



U heeft problemen met slapen. Hier hebben we adviezen voor beter slapen voor u op een rijtje gezet.

Over problemen met slapen

U heeft slaapproblemen als:

- het lang duurt voordat u in slaap valt
- u 's nachts vaak wakker wordt
- u moeite heeft met weer in slaap vallen als u 's nachts wakker bent geworden
- u te vroeg wakker wordt
- u onrustige dromen heeft
- u niet uitgerust wakker wordt

Als u dit heeft, kunnen onderstaande adviezen u helpen om beter te slapen. Gun uzelf de tijd om deze adviezen uit te proberen. Soms heeft u in de loop van de tijd verkeerd slaapgedrag aangeleerd. Het kan dan een poosje duren om dit op de juiste manier weer aan te passen. Gaan uw slaapproblemen niet weg na het volgen van deze adviezen? Bespreek het dan met uw behandelend arts tijdens het spreekuur.

Slaapadviezen

Overdag en 's avonds

- **Beweeg genoeg overdag:** Lichaamsbeweging is goed tegen spanning en stress. Lichaamsbeweging overdag zorgt dat u 's avonds moe bent en ontspanning nodig heeft. Maar probeer niet te intensief te bewegen vlak voor het naar bed gaan. Daar wordt u juist actiever van, zodat u moeilijker kunt slapen.
- **Zorg voor rust- en ontspanningsmomenten overdag:** stress en spanning zijn slecht voor het slapen. Ontspan door bijvoorbeeld een kleine wandeling te maken of door wat te lezen.
- **Doe zo min mogelijk dutjes overdag:** meer slapen is meestal niet nodig. Dutjes kunnen ervoor zorgen dat u moeilijk in slaap kunt komen of de slaap 's nachts verstoren. Kunt u zonder dutjes de dag niet doorkomen? Doe dit dan voor maximaal 30 minuten en voor 15:00.
- **Eet geen grote maaltijden voor het slapen:** zware maaltijden vlak voor het slapen kunnen het slapen verstoren.
- **Bouw uw dag af:** kijk voor het slapen gaan niet meer naar fel licht van apparaten zoals uw telefoon of tablet. Doe voor het slapen gaan een fysiek of mentaal zware activiteit. Maar hou een rustig en ontspannen ritme aan het laatste uur voordat u gaat slapen. Denk bijvoorbeeld aan een boek of tijdschrift lezen, yoga doen of een wandeling maken.
- **Neem geen warm bad of douche vlak voor het slapen gaan:** een warme douche of bad verhoogt uw lichaamstemperatuur en hartslag. Hierdoor valt u minder makkelijk in slaap. Een warm bad of douche in het begin van de avond is wel goed.
- **Gebruik alcohol niet als slaapmiddel:** alcohol kan u ontspannen maken, maar kan ook uw slaap verstoren. Het zorgt er vaak voor dat u ook weer moe wakker wordt.
- **Drink geen stimulerende dranken:** zwarte thee, koffie, energiedrankjes, cola en chocolade bevatten cafeïne. Hierdoor wordt het moeilijker om in slaap te vallen. Eet of drink dit niet in de uren voordat u gaat slapen.
- **Drink 's avonds niet te veel:** zo wordt u niet zo vaak wakker omdat u moet plassen.



- **Neem uw zorgen niet mee naar bed:** piekeren of zorgen (ook over het niet-slapen) kunnen ervoor zorgen dat u moeilijk in slaap valt. Houden uw gedachten uw wakker? Probeer dan overdag een 'piekerhalfuurtje' te reserveren. Zo heeft u overal al over na gedacht of opgeschreven.

Gaan slapen

- **Ga om dezelfde tijd naar bed:** dit helpt om makkelijker in slaap te komen. U helpt zo uw biologisch ritme. Wilt u uitslapen? Probeer dan maximaal 2 uur later op te staan dan u normaal doet.
- **Blijf niet langer dan 8 uur in bed:** dit helpt om dieper te slapen. Heel lang in bed liggen zorgt voor een verbrokkelde en lichte slaap.
- **Zorg voor een fijne omgeving om in te slapen:** zorg voor een comfortabele, koele (16-21 graden Celsius), goed geventileerde, donkere en stille slaapkamer.
- **Gebruik de slaapkamer voor slapen en intimiteit:** kijk geen tv en leg uw mobiele telefoon weg, of laat ze in een andere kamer.
- **Draai uw wekker om:** zo kunt u niet onrustig worden van het zien van de tijd.
- **Zorg dat u warme voeten heeft in bed.**
- **Ligt u langer dan een half uur wakker? Ga dan even uit bed:** u kunt bijvoorbeeld een rustige, ontspannende activiteit doen. Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen of luister naar muziek. Krampachtig proberen te slapen werkt niet. U kunt bijvoorbeeld ook iets saais lezen of een puzzeltje maken. U moet uzelf niet belonen met wakker zijn. Doe dus niet iets wat u leuk vindt om te doen. Voelt u zich weer slaperig? Ga dan weer terug in bed liggen. Doe dit nog een keer als u weer niet kunt slapen.

Contact

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek neurologie.

- Polikliniek neurologie (010) 704 01 30



