

In dit infoblad leggen we uit waarom slaap belangrijk is en geven we u tips.

Waarom is slaap belangrijk?

Slaap is belangrijk voor het herstel van lichaam en geest. Tijdens de slaap verwerkt het lichaam indrukken van de dag en worden afvalstoffen opgeruimd. Ook helpt slaap om emoties en ervaringen beter te verwerken.

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon. Gemiddeld slapen volwassenen ongeveer 7 uur per nacht. Een normale nacht bestaat uit verschillende slaapfasen:

- lichte slaap;
- diepe slaap;
- droomslaap (REM-slaap).

Deze fasen vormen samen een slaapcyclus van ongeveer 1,5 tot 2 uur. Per nacht doorloop je meestal 4 tot 5 slaapcycli. Tussen de cycli word je vaak even wakker. Dat is normaal. Veel mensen merken dit niet, omdat ze snel weer in slaap vallen.

In het eerste deel van de nacht slaap je vooral diep. Later in de nacht komt meer lichte slaap voor. Vooral de eerste uren van de nacht zijn belangrijk voor herstel.

Balans tussen inspanning en ontspanning

Voor een goede nachtrust is het belangrijk om overdag genoeg actief te zijn. Hierdoor wordt je lichaam moe en krijg je meer behoefte aan slaap. Daarnaast is ontspanning belangrijk, vooral in de uren voordat je gaat slapen. Met goede slaapgewoonten kun je je slaap verbeteren.



Slaaptips

Houd een vast slaapritme aan

- Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed.
- Sta elke dag rond dezelfde tijd op.
- Verander je slaapritme op rustige dagen niet meer dan 1,5 uur.

Heb je een verstoord slaapritme? Een slaapritme dat uit balans is? Probeer dan niet overdag extra slaap in te halen. Vooral als je moeite hebt met inslapen in de avond. Wil je toch een dutje doen?

- Doe dit niet na 15.00 uur.
- Zet een wekker.
- Slaap het liefste maximaal 20 minuten. Dan blijf je in een lichte slaap.

Zorg voor een prettige slaapomgeving

- Gebruik je bed vooral om te slapen.
- Ga pas naar bed als je verwacht binnen 30 minuten in slaap te vallen.
- Gebruik eventueel oordoppen of een oogmasker.
- Zorg dat je het warm genoeg hebt.
- Doe de deur dicht voor meer rust.
- Draai je wekker om als je er vaak naar kijkt.
- Verblijf je op de kliniek van Basalt, neem dan je eigen kussen mee van huis.

Zorg voor voldoende licht overdag

- Open 's ochtends de gordijnen.
- Doe eventueel een lamp aan.
- Ga elke dag naar buiten, het liefst in de ochtend.
- Daglicht helpt je lichaam om een gezond slaapritme te houden.
- Geen fel licht in de 1 tot 2 uur voordat je gaat slapen.

Beweeg voldoende

- Zorg elke dag voor beweging.
- Beweging helpt je om sneller in slaap te vallen en dieper te slapen.
- Ook oefeningen vanuit een stoel of een korte wandeling kunnen helpen.
- Doe liever geen intensieve lichamelijke activiteiten laat op de avond. Hierdoor wordt je lichaam juist weer actief.

Beperk prikkels van beeldschermen

Probeer in de laatste 2 uur voor het slapen geen drukke digitale activiteiten te doen. Rustige activiteiten zoals lezen of ontspannen televisie kijken zijn meestal geen probleem. Doe onderstaande dus liever niet:

- spannende film kijken;
- veel scrollen op je telefoon;
- korte filmpjes op sociale media.

Deze activiteiten houden je hersenen actief, waardoor inslapen moeilijker kan worden.

Let op wat je eet en drinkt

- Eet regelmatig: ontbijt, lunch en avondeten.
- Ga niet direct na een warme maaltijd naar bed.
- Wacht het liefste minstens 2 uur na het eten.
- Ga ook niet met honger slapen. Neem eventueel wat fruit of yoghurt.

Neem in de late middag en avond geen producten met cafeïne, zoals koffie, thee, cola, ice tea, energiedrankjes, chocolade.

Geen alcohol, drugs en roken

Alcohol, drugs en roken worden tijdens de revalidatie afgeraden. Ze kunnen het herstel vertragen en zorgen voor slechtere slaap. Je slaapt hierdoor minder diep en wordt vaak eerder wakker. Rook liever niet in het laatste uur voordat je naar bed gaat.

Gebruik slaapmiddelen alleen in overleg

Gebruik geen slaapmiddelen of middelen zoals melatonine zonder overleg met een arts. Op langere termijn kunnen deze middelen je slaap juist in de war brengen.

Ontspan voor het slapen

Neem tijd om tot rust te komen voordat je gaat slapen. Bijvoorbeeld door:

- ontspannende muziek te luisteren;
- ademhalings- of ontspanningsoefeningen te doen;
- yoga of mindfulness te oefenen.

In de gratis VGZ-mindfulness coach-app staan verschillende ontspanningsoefeningen.

Omgaan met piekeren

Lig je vaak wakker omdat je veel nadenkt of je zorgen maakt? Probeer dan:

- erover te praten met iemand die je vertrouwt;
- overdag 15 minuten in te plannen als piekermoment;
- je zorgen op te schrijven.

Je kunt je zorgen ook bespreken met een arts, psycholoog of maatschappelijk werker.

Tot slot

Slaap is een belangrijk onderdeel van je herstel. Kleine veranderingen in je dagelijkse gewoonten kunnen al helpen om beter te slapen. Geef jezelf de tijd om nieuwe gewoonten aan te leren en vraag hulp als je slaapproblemen blijft houden.

