

Slaaphygiënische maatregelen

Een goede nachtrust maakt dat u overdag fitter en waakzamer bent. Een goed dag-er nachtritme heeft ook een positief effect op de slaperigheid overdag en de moeheid. De volgende adviezen worden regelmatig gegeven, en noemt men slaaphygiënische maatregelen.

1. Volg een constant slaappatroon

Probeer elke dag op dezelfde tijd op te staan en op dezelfde tijd naar bed te gaan; dus in een voor u normaal patroon toen u niet moe of slaperig was. Beperk de slaaperiode tot het aantal uren dat nodig is. De slaap wordt hierdoor dieper en u voelt zich meer uitgerust. Een dutje 's avonds is sterk af te raden; een kort dutje overdag is geen probleem als u er zich tenminste beter bij voelt.

2. Maak een duidelijk onderscheid tussen slapen en waken

Probeer ongeveer 1 tot 2 uur voor het slapen gaan geestelijke en lichamelijke inspanningen te vermijden; bouw de dag bewust af. Gebruik de slaapkamer niet als werkkamer, studeerkamer of om tv te kijken. Bewaar het bed voor de slaap.

3. Ga niet piekeren in bed

Sta op en ga lezen of doe andere ontspannende bezigheden wanneer u echt niet kunt slapen. Ga niet in bed liggen piekeren en woelen, maar ga bijvoorbeeld in een luie stoel in de huiskamer zitten. Blijft u wakker liggen doordat allerlei gedachten door het hoofd malen? Dan kunt u dit 'doormalen van gedachten' bestrijden door intensief te denken aan datgene wat door uw hoofd maalt.

Nog beter is de gedachten op te schrijven ('van u af te schrijven'). Dit blijkt effectiever dan te proberen aan niets te denken of aan iets anders dat door uw hoofd maalt.

4. Vermijd bepaalde voedingsmiddelen en dranken voor het slapen gaan

Eet vooral niet te zwaar vlak voor het slapen gaan, maar ga ook niet met een lege maag naar bed. Wees voorzichtig met alcohol. Alcohol kan leiden tot doorslaapstoornissen. Mensen die slecht slapen doen er verstandig aan 's avonds bij voorkeur geen alcohol te drinken. Vermijd roken en cafeïne houdende dranken in de avonduren.

5. De dag bepaalt de nacht

Overdag moet er een 'slaapschuld' opgebouwd worden. Doet u overdag niets en bent u totaal niet moe? Dan heeft u minder behoefte aan slaap 's nachts. Daarom is het nodig om overdag actief bezig te zijn. Dit gaat beter door een goede lichamelijke conditie. Mensen die slecht slapen, doen er dan ook verstandig aan te zorgen voor een goede lichamelijke conditie en met name het uithoudingsvermogen op een behoorlijk peil te houden. Regelmatig sporten is aan te raden.

Verminder het aantal intensieve telefoongesprekken, discussies en studie in de avonduren. Blijf fit, en plan lichamelijke activiteiten vroeg in de avond. Het maakt de slaap dieper.

Neem eventueel een hete douche of bad ongeveer 2,5 uur voor het slapen gaan. Dit stimuleert eveneens de slaap.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

6. Zorg voor optimale slaapkameromstandigheden

Goede ventilatie, niet te warm, niet te koud, niet te veel licht en zo min mogelijk storende geluiden; het is belangrijk dat u zich veilig voelt in bed. Ook een ruim bed, een goed matras en schoon beddengoed kunnen het slapen verbeteren.

Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken; het steeds zien van de tijd geeft alleen maar onrust. Controleer de slaapkamer op lawaai: Maak eventueel gebruik van oordopjes.

7. Overige adviezen

Langdurig gebruik van de meeste slaapmiddelen leidt tot het toenemen van slaapstoornissen! Wanneer mensen meer dan 2 weken slaapmiddelen gebruiken, is het aan te raden verlenging van de recepten voor slaapmiddelen met de huisarts te bespreken.

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek neurologie, telefoonnummers:

- Locatie Hengelo 088 708 52 79.

De polikliniek neurologie is onderdeel van het ZGT centrum voor slaapgeneeskunde.