

# Slaaphygiëne

## Tips om beter te slapen

Soms is het moeilijk om in slaap te vallen of om door te slapen. Hier geven wij u enkele tips die misschien kunnen helpen om tot een gezonde slaap te komen zodat u weer uitgerust kunt opstaan.

### Slaapritme

- Ontwikkel een regelmatige slaapgewoonte: ga 's avonds op dezelfde tijd naar bed en sta 's morgens op dezelfde tijd op. Sta in het weekeinde maximaal 2 uur later op, ook als u weinig geslapen hebt.
- Blijf 's morgens niet in bed liggen als u wakker bent.
- Probeer overdag niet te gaan slapen of dutjes te doen. Als het niet anders kan, beperk het slapen dan tot maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop u slaperig wordt en het wat kouder krijgt.
- Wanneer u niet binnen 20 minuten in slaap valt, ga dan maximaal een kwartier uit bed. Probeer u te ontspannen en ga bijvoorbeeld wat lezen (niet in bed!), maar ga in ieder geval géén televisie kijken, computeren of met de mobiele telefoon spelen.
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 9 uur.
- Zorg voor warme voeten bij het inslapen.
- Een warm bad 2,5 uur voor bedtijd kan helpen sneller in te slapen.
- Als u 's nachts wakker wordt en de slaap niet opnieuw kan vatten sta dan even op en probeer u te ontspannen. Probeer na 15 minuten weer opnieuw te gaan slapen.

### Slaapkamer

- Houd de slaapkamer comfortabel en rustig. Bij voorkeur geen televisie in de slaapkamer. Leg de telefoon niet naast het bed.
- Zorg voor een ideale temperatuur: overdreven warmte of koude kan de slaap verstoren. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Zorg voor een goede kwaliteit matras en hoofdkussens.
- Indien u vroeg wakker wordt vanwege daglicht, kunt u verduisterende gordijnen of een oogmasker gebruiken.
- Indien u last heeft van geluid, kunt u bekijken of er voldoende geluidsisolatie is. Voor storende geluiden in de slaapkamer (bijvoorbeeld snurkende partner) kunt u oordopjes proberen.
- Probeer 's nachts niet de wekker in de gaten te houden. Draai deze liever de andere kant op om frustratie te voorkomen.
- Gebruik het bed alleen voor slapen en seks. Dus geen televisie, laptop, mobiele telefoon of boek in bed.
- Slaap alleen in bed en niet op de bank.

### Eten en drinken

- Zowel honger als een volle maag kan de slaap verstoren. Neem een lichte snack voor het slapen als u honger heeft. Maar gebruik geen overvloedige maaltijd binnen 4 uur voor het slapen gaan.
- Drink 's avonds niet te veel zodat nachtelijk opstaan om te plassen wordt voorkomen.

- Gebruik zo min mogelijk stimulerende middelen als koffie, thee, chocolade, cola, ijsthee, energiedranken en sigaretten. Deze hebben een verkeerde invloed op de slaap, vooral ingenomen binnen 4 tot 6 uur voor het slapen gaan.
- Wees over het algemeen zeer matig met alcohol, vooral 's avonds. Alcohol kan soms het inslapen bevorderen maar heeft een slaapverstorend effect in de tweede helft van de nacht.

## Ontspannen

- Zorg voor dagelijkse lichaamsbeweging, dit heeft een positief effect op spanning en stress en bevordert het slapen.
- Vermijd echter intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen vanwege het activerende effect.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk minimaal 1 uur voor het slapen gaan niet naar spannende of emotionele televisieprogramma's en/of gebruik geen computer.
- Het lezen van veel informatie bevattende boeken, tijdschriften of andere documenten is af te raden.
- Bouw de dag bewust af.
- Probeer zowel mentaal als lichamelijk te ontspannen als u naar bed gaat. Een warme douche of bad, rustige muziek, ontspanning- of ademhalingsoefeningen kunnen daarmee helpen.
- Voorkom dat u in bed veel gaat piekeren. Dit kan door 's avonds een pieker (half)uurtje in te lassen. U kunt dan het 'doormalen' van gedachten bestrijden door intensief te denken aan datgene wat door uw hoofd maalt. Nog beter is de gedachten op te schrijven ('van je af schrijven').
- Probeer overdag regelmatig rustmomenten in te plannen, de slaapkwaliteit is afhankelijk van de balans tussen inspanning en rust overdag. Plan 2x per dag een rustmoment van 5 tot 10 minuten waarbij u even helemaal niets doet.

## Hebt u nog vragen

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, belt u dan naar de receptie van de polikliniek neurologie.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Neurologie polikliniek	020 - 634 6260
Hoofdpijn polikliniek	020 - 634 6260

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam