



## Ik kan niet slapen, wat nu?

### Wat is een goede slaap en waarom is het belangrijk?

Mensen verschillen in de hoeveelheid slaap die ze nodig hebben. Een volwassen persoon slaapt gemiddeld ongeveer 7-8 uur per nacht. Baby's en adolescenten hebben meer slaap nodig, oudere mensen meestal minder.

Slapen is nodig om nieuwe energie te verkrijgen en om indrukken of kennis die tijdens de dag worden opgedaan, te verwerken. Een goede slaap is niet alleen belangrijk voor allerlei geestelijke functies (zoals het geheugen, de concentratie en je gemoed), maar ook voor het behouden van een goede weerstand tegen ziekte.

### Welke slaapproblemen zijn er?

Er zijn verschillende soorten slaapproblemen:

- Moeilijk inslapen (het duurt lang voordat je in slaap valt)
- Moeite met doorslapen ('s nachts vaak wakker worden)
- Erg vroeg wakker worden in de ochtend

Deze problemen wijzen meestal niet op het bestaan van een ziekte, al kunnen er wel aandoeningen zijn (zoals slaapapneu, narcolepsie, ...) die uitgesloten moeten worden.

### Wat is een goede slaaphygiëne?

Je kan een aantal dingen doen om je slaap te verbeteren, zowel overdag als 's avonds en 's nachts.

#### Voeding en drank



- Eet 's avonds geen zware maaltijden meer
- Beperk je cafeïnegebruik en drink geen koffie, thee of frisdrank meer na 14u
- Vermijd alcohol voor het slapen gaan (je slaapt beter in, maar de slaapkwaliteit verslechtert)

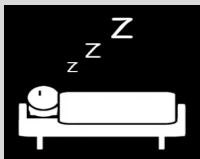
- Vermijd nicotine voor het slapen gaan

### Beweging



- Beweeg voldoende overdag
- Vermijd intensieve beweging voor het slapen gaan (je kan dan minder goed inslapen)
- Kom voldoende buiten overdag (daglicht is belangrijk voor je slaappatroon)

### Slaapomgeving



- Zorg voor een goed bed, matras en kussen
- Verlucht regelmatig en zorg voor een aangename kamertemperatuur (tussen 18 en 20 °C)
- Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer (gebruik indien nodig oordopjes)
- Vermijd het gebruik van tv, gsm en tablet vlak voor het slapen gaan en in de slaapkamer
- Zet je wekker uit het zicht
- Gebruik de slaapkamer enkel om te slapen en te vrijen

### Slaaprituelen



- Probeer steeds op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en sta op hetzelfde tijdstip op (zelfs tijdens het weekend)
- Doe niet te veel dutjes overdag (beperk een dutje tot 20 minuten)
- Doe een rustige activiteit voor het slapen gaan: een warme douche nemen, een boek lezen, ...
- Ga pas naar bed als je je moe voelt

Kan je ondanks deze tips toch niet slapen? Sta dan op na 20 minuten wakker liggen. Doe een rustige/`saaie` activiteit (zoals de was opplooiën, een boek lezen, muziek luisteren of mediteren) en ga pas weer slapen als je je moe voelt.

## **Wat als mijn slaapprobleem blijft duren?**

Misschien heb je al van alles geprobeerd, maar lukt het nog steeds niet om goed te slapen. Slaapproblemen blijven soms duren naar aanleiding van stressvolle situaties. Na een aantal weken kun je je bed gaan associëren met `de plaats waar ik wakker lig`. Hierdoor word je gespannen en lukt het nog moeilijker om te slapen.

Als je slaapklachten al lang duren, kan het nodig zijn om samen met de huisarts te bekijken hoe je je manier van denken en/of leven kan aanpassen. Misschien kun je problemen op een andere manier oplossen of je leven anders organiseren. Ook slaapproblemen die al lang bestaan kunnen behandeld worden!

Het is belangrijk dat je beseft dat het een tijdje kan duren om je slaapprobleem te behandelen. Je slaapprobleem heeft zich ook gedurende langere tijd ontwikkeld. Volg de adviezen van de arts op, geef jezelf de tijd en hou vol!

Het is hierbij belangrijk om **slaapmedicatie zo veel mogelijk te vermijden**. Je kan er namelijk snel aan verslaafd raken en steeds meer nodig hebben voor hetzelfde effect. Het helpt jou dan naar verloop van tijd niet meer. Behandelingen zonder medicatie helpen je beter op de lange termijn.

Soms kan het nodig zijn om doorverwezen te worden naar een slaaplabo in een slaapkliniek of het ziekenhuis. Je overnacht hier dan en (de kwaliteit van) je slaap wordt nauwkeurig bijgehouden.

Daarnaast kan het nuttig zijn om een slaapwaakdagboek bij te houden of een piekerdagboek. Bespreek met je arts of dit nuttig zou kunnen zijn en hoe je dit het beste invult.