



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

Slaaphygiëne

(Tips voor een goede slaap)

Tips voor een goede slaap.

Ik kan niet slapen !

Woelen, draaien, het maalt maar door in uw gedachten. Steeds maar weer bent u bezig met wat er die dag allemaal gebeurd is of wat er nog allemaal gezegd had moeten worden tegen uw kind of uw collega. Of zijn het de nachtelijke geluiden die u wakker houden ? Hoe kunt u dit stoppen, wat kunt u eraan doen ?

Er zijn een aantal zaken die mogelijkterwijs zouden kunnen helpen.

Hieronder staan een aantal tips die kunnen helpen om goed te kunnen slapen. Dit wordt bedoeld met de term "slaaphygiëne". Een aantal tips zijn mede afhankelijk van sociale omstandigheden, gewoontevorming, leeftijd en gezondheid.

Probeer een van de voorbeelden een à twee weken uit en kijk of het bij u past.

- Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent. Daardoor voorkomt u te lang wakker liggen in bed.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor. Omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als u niet zonder middagslaap de dag kunt doorkomen, doe dat dan het liefst korter dan één uur en vóór 15.00 uur.
- Creëer ieder dag een regelmaat in het opstaan en slapen gaan, zelfs in het weekend. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voelt u zich beter.
- Doe tenminste 4 uren voor het slapen gaan, niet aan sport. Regelmatig sporten wordt aanbevolen om u goed te laten slapen, maar dan is het tijdstip wel belangrijk. De effecten van het sporten zijn op de late avond veel nadeliger omdat hierdoor het adrenalinegehalte stijgt en u zich fitter gaat voelen in plaats van slaperiger. Sporten in de ochtend en vroege avond zullen de slaap niet verstoren.

- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan:
 - Luisteren naar ontspannende muziek.
 - Lezen van ontspannende lectuur.
 - Drinken van kruidenthee.(geen gewone thee)
 - Neem een warm bad.
- Als u weet dat u met een lege maag niet kan slapen, neem dan iets lichtverteerbaars te eten (bijvoorbeeld een cracker). Een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer. Gebruik het bed niet om in te werken of televisie te kijken. Leer uw lichaam geen verkeerde signalen aan.
- Indien u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsraam of oogmasker. Bij te vroeg wakker worden van geluiden kunt u oordopjes gebruiken.
- Drink tenminste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten (koffie, thee, cola, chocolade(-melk) en cacao). Deze producten zijn namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
- Als u merkt dat u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kunt u proberen uw gedachten op papier te zetten. De volgende dag kunt u hierover weer nadenken.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bijvoorbeeld televisie kijken). Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie.

Heeft U nog vragen ?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met de **longverpleegkundige**

Op werkdagen van 8.30 — 17.00 uur, telefoon: 040-2864871.