

SLAAPWELTRAJECT

LEER JEZELF WEER BETER SLAPEN



Confortplan

alles voor een gezonde slaap

INDEX

Voorwoord	3
Inleiding	4
Stap 1 Enkele testen	6
Stap 2 Hoe werkt slaap	8
Stap 3 Ochtend of - avondmens	9
Stap 4 Slaapdagboek	14
Stap 5 Help misvattingen uit de wereld	16
Stap 6 Aanbevelingen	18
1. Tijd-in-bedrestrictie	
2. Creëer een avondritueel	
3. Licht	
4. Rekenen	
5. Wakker liggen	
6. Nog wakker liggen	
7. Ademhaling	
8. Bodyscan	
9. Spierrelaxatie	
10. mentale beeldvorming.	
11. Ideale slaapkamer	
12. Slaapmiddelen	
Stap 7 Spiegeltje aan de wand	24
Begrippen	25
Tot slot	27
Vragen en opmerkingen	27

VOORWOORD

Heb je soms moeite om de slaap te vatten? Lig je soms te piekeren of word je vóór je wekker wakker en geraak je niet meer in slaap. Is het een uitdaging om een gezonde slaapstijl op te bouwen en die te behouden?

Wil je niet langer wakker liggen van je verstoorde nachtrust?

Wacht dan niet te lang om hulp te zoeken.

Moeite met goed slapen is namelijk een veel voorkomend probleem.

Goed dat je de eerste stap al gezet hebt door deze gids aan te vragen!

Ontdek verder in een aantal stappen hoe je er alvast zelf iets aan kan doen.

En ook al heb je geen ernstig slaapprobleem, dan kan deze gids toch nuttig voor je zijn.

Slaap is iets raars. We sluiten onze ogen en we zijn vertrokken. In het beste geval. We zitten in een andere wereld die we ondergaan, zonder er controle over te hebben. Het lijkt passief en sommigen vinden het een verspilling van tijd. Niets is minder waar: je slaapprobleem aanpakken is zeker de moeite waard voor je gezondheid.

Slaap is iets waar heel vaak te weinig aandacht aan besteed wordt. De laatste jaren hebben wetenschappers echter zeer actief onderzoek gevoerd naar het fenomeen dat een essentieel onderdeel vormt van ons leven.

Het is absoluut noodzakelijk om lichaam en geest tot rust te laten komen, onze herinneringen en gedachten te ordenen en fysiek te recupereren. Daar dient onze slaap voor. Een slaapstoornis is een niet te onderschatten probleem dat een grote impact heeft op je gezondheid en je levenskwaliteit. Er dient dan ook de gepaste aandacht aan besteed te worden. Zeker in tijden waarin mensen steeds meer met gezondheid en gezonde voeding bezig zijn, is het opvallend hoe weinig mensen zich om de kwaliteit van hun slaap bekommeren. Enkele aanpassingen in je gewoontes en slaaphygiëne kunnen je nachtrust al een pak verbeteren en je met een frisse geest doen ontwaken.

Deze gids is een hulpmiddel, samengesteld uit verschillende bevindingen van wetenschappers, dokters, slaapspecialisten én onze meer dan 39 jaar ervaring in de slaapmeubelensector. Het is zeker niet onze bedoeling om technisch te ver uit te weiden, maar wel om een aantal praktische aanbevelingen te geven waarmee je zelf aan de slag kan.

Resultaat mag je na een viertal weken verwachten.

Na het doornemen en toepassen van onze aanbevelingen (of als je niet kan wachten mag het gerust tijdens), kan je ons contacteren voor een afspraak in onze slaapstudio. Daar gaan we verder in op het materiaal dat mee voor een perfecte slaaphygiëne zal zorgen.

Hopelijk ben je nog niet in slaap gevallen na deze lange introductie...

En onthoud: jouw gezonde slaap, rust voor een groot gedeelte in jouw eigen handen!

INLEIDING

Je hoort vaak dat acht uur slaap essentieel is, maar we zullen je uitleggen waarom dat niet per se klopt.

Misschien ken je het wel, je moet de volgende dag vroeg op voor een afspraak of een sollicitatiegesprek. Je gaat daarom lekker vroeg naar bed want je denkt dat je dan voldoende slaap zal gehad hebben. En dan zie je even later op de wekker dat het middernacht is. Het is wel donker om je heen, maar het lukt je niet om in te slapen. Op zich nog niet echt een probleem, want je hebt nog een uurtje of acht, dus dat komt allemaal wel goed. Maar dan wordt het één uur, je kijkt op de wekker en je gaat rekenen: oeps, ik heb nog maar zeven uur. Maar dat moet nog net lukken. Om twee uur hoor je je partner zachtjes snurken en je denkt dat de hele wereld slaapt, behalve jij. Het wordt drie uur en je merkt dat de spanning alleen maar toeneemt. Je denkt dat het niets meer zal worden. Wees echter gerust, zo'n slechte nacht overkomt eigenlijk iedereen wel eens. Misschien denk je ook dat alles minder dan acht uur slaap slecht is, want dat hoor je toch overal. Dikwijls zijn we meer bezig met hoe lang we slapen dan met hoe diep we slapen.

Maar het gaat meer om de kwaliteit dan om de kwantiteit!

Het goede nieuws is dat de meeste mensen aan veel minder slaap genoeg hebben, op voorwaarde dat het kwalitatieve slaap is. Velen denken dat als ze gaan slapen, ze hun lichaam "uitzetten" en als ze wakker worden dat ze hun lichaam weer "aanzetten", alsof de nacht één groot diep dal is waarin ze steeds dieper gaan slapen en aan het einde steeds lichter gaan slapen tot ze wakker worden.

Maar de realiteit is anders. Slaap bestaat namelijk uit verschillende cycli. Zo'n cyclus bestaat heel eenvoudig uitgelegd uit een periode van inslaap, lichte slaap, diepe slaap en rem-slaap. Op een slaapgrafiek kan je zien dat mensen in het eerste deel van de nacht de meeste diepe slaap hebben. Dat gebeurt voornamelijk tijdens de eerste drie cycli en noemen we de **kernslaap**.

Later in de nacht krijg je meer lichte slaap en droomslaap (rem-slaap) per cyclus. Zo'n slaapcyclus is heel persoonlijk en de lengte ervan varieert tussen de 70 en 90 minuten. Dat is voor iedereen verschillend en wordt mee bepaald door je biologische klok.

Wat is nu het belang van slaap?

Met name de diepe slaap is heel belangrijk, want daarin vinden belangrijke processen plaats, bijvoorbeeld de aanmaak van nieuwe cellen, zuivering van je bloed, versterking van je weerstand en immuniteit, maar ook geestelijk herstel waardoor je geheugen beter wordt en je concentratievermogen tijdens de dag verhoogt. Te weinig diepe slaap zorgt ervoor dat die processen onvoldoende uitgevoerd kunnen worden. Daarnaast wordt je na verloop van tijd echt slaperig tijdens de dag als je te weinig van die diepe slaap hebt.

Maar hoe zit het dan met die acht uur die je nodig zou hebben?

Dat ligt net iets anders, want hoeveel slaap je nodig hebt, heeft voornamelijk te maken met hoeveel diepe slaap je hebt. Is die lichte slaap dan wel nuttig, want dat klinkt als tijdsverspilling? Evolutionair gezien is het handig om ook licht te slapen, omdat je tijdens je diepe slaap kwetsbaar bent. Als je tussendoor ook licht slaapt, word je makkelijker wakker om te reageren op eventueel gevaar.

Of wanneer één van je kinderen te laat thuis komt ...

Tijdens je slaap gebeurt er dus van alles, en we kunnen ons voorstellen dat je je zorgen maakt als je heel de nacht wakker ligt (of dat denkt). Daarom is het ook goed om te kijken wat er voor zorgt dat je in slaap valt. Dat is **slaapdruk**. Slaapdruk heeft vooral te maken met de tijdsduur die je wakker bent (uit bed). Hoe langer je uit bed bent, hoe hoger je slaapdruk aan het eind van de dag wordt. Daarnaast speelt hoe actief je overdag bent ook mee, want hoe actiever, hoe hoger je slaapdruk zal worden.

Tegenover die slaapdruk staat **spanning** die je tijdens de dag en 's avonds opbouwt. Zie dat als een balans: in de loop van de dag gaat je slaapdruk steeds zwaarder wegen. Is die voldoende groot, dan val je gemakkelijk in slaap. Maar als je spannende, stressvolle dingen doet, dan bouwt ook de spanning zich op en dan word je juist alerter en wakker. Je denkt aan die deadline, aan die vergadering, pitch, boodschappen, e-mails, Whatsappjes, enzovoort. Je moet eigenlijk gaan slapen, maar het lukt niet, omdat je teveel gestresst bent, soms zelfs erg opgefokt. Zeker als je weet dat de dag nadien druk zal zijn, wordt de kans dat je minder goed in slaap valt en ook lichter slaapt, groter. Ook die situatie heeft een evolutionaire oorsprong.

Je lichaam ervaart namelijk spanning of stress als een gevaarlijke situatie en als gevaar of dreiging toeneemt, is het helemaal niet handig om dan te slapen. Je checkt doorlopend je omgeving om te weten of de dreiging is verhoogd. Het is dus niet gek dat je snel wakker werd toen je kind te laat thuis kwam.

We weten dus dat een hoge slaapdruk en niet te veel spanning belangrijke voorwaarden zijn om een kwalitatieve (diepe) slaap te hebben.

Hoe zorg je er nu voor dat die slaapbalans naar de goede kant overhelt?

Dat lees je verder in dit werkboek.

Wat is belangrijk om hiervan te onthouden:

- Dat je tijdens de nacht 4 tot 6 cycli doorloopt en dat het normaal is dat je daartussen wel eens (kort) wakker wordt;
- Als je midden in de nacht wakker wordt, de kans groot is dat je lichaam al voldoende diepe slaap heeft gehad;
- Dat het de stress over het niet kunnen (in)slapen is die ervoor zorgt dat je wakker ligt;
- Dat herstellende slaap bepaald wordt door 3 factoren: kwaliteit, hoeveelheid en timing.

Als je hoopt dat dit slaapwerkboek je effectief zal helpen om een betere slaap te verkrijgen, begin dan met:

- Stoppen met klagen over je slaap, ook al heb je niet zo goed geslapen;
- Te leven alsof je toch goed slaapt
- Te stoppen met lapmiddelen zoals slaaptrackers of andere dure maar meestal waardeloze snufjes
- Geen stappen over te slaan

Stap 1 Enkele testen ...



Om van slapeloosheid te spreken moet je minstens 3 maal per week problemen hebben met inslapen, en/of doorslapen, en/of wakker worden, én dat je daardoor tijdens de dag minder goed functioneert.

Doe de volgende slapeloosheidstest (**Bergen Insomnie Schaal**).

Antwoord eerlijk om een objectief resultaat te krijgen en de eventuele ernst van je slapeloosheid te bepalen.

Je antwoorden slaan op de voorbije maand.

Vraag 1

Hoeveel dagen per week duurde het meer dan 30 minuten om in slaap te vallen nadat je het licht had uitgedaan?

1 2 3 4 5 6 7

Vraag 2

Hoeveel dagen per week was je tijdens de nacht meer dan 30 minuten wakker?

1 2 3 4 5 6 7

Vraag 3

Hoeveel dagen per week werd je op het einde van de nacht meer dan 30 minuten vroeger wakker dan je zou wensen en kon je daarna niet meer opnieuw in slaap vallen?

1 2 3 4 5 6 7

Vraag 4

Hoeveel dagen per week voelde je je niet voldoende uitgerust bij het ontwaken?

1 2 3 4 5 6 7

Vraag 5

Hoeveel dagen per week was je tijdens de dag zo moe of slaperig dat dit een negatieve invloed had op je werk of privéleven?

1 2 3 4 5 6 7

Vraag 6

Hoeveel dagen per week was je niet tevreden over je slaap?

1 2 3 4 5 6 7

Je kan slapeloosheid hebben als je 3 of meer aangeduid hebt op minstens één van de eerste 4 vragen én 3 of meer scoort op minstens één van de twee laatste vragen.



Om te weten hoe ernstig je slapeloosheid is:

1. Geef de ernst van je slaapproblemen aan gedurende de afgelopen maand.

0= zeer tevreden 1=redelijk tevreden 2=matig ontevreden 3=zeer ontevreden 4=zeer ernstig ontevreden

a. Moeite met inslapen.

0 1 2 3 4

b. Moeite met doorslapen.

0 1 2 3 4

c. Problemen met te vroeg wakker worden.

0 1 2 3 4

2. Hoe tevreden ben je met je huidig slaappatroon?

0 1 2 3 4

3. In hoeverre beïnvloeden je slaapproblemen je dagelijks functioneren?

0 1 2 3 4

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van je slaapproblemen voor anderen?

0 1 2 3 4

5. Hoe ongerust ben je over je huidig slaapprobleem?

0 1 2 3 4



Je kan zelf eenvoudig het resultaat berekenen:

Een **score van 0-7** komt volgens deze test overeen met geen slapeloosheid. Dat neemt niet weg dat jouw slaap mogelijk niet even herstellend is zoals je zelf zou willen.

Een **score van 8-14** komt overeen met een lichte vorm van slapeloosheid.

Een **score van 15-21** geeft een matige slapeloosheid aan.

Een **score van 22-28** duidt op een ernstige vorm van slapeloosheid.

In dat laatste geval zal dit werkboek je zeker wat helpen, maar is de professionele hulp van een psycholoog opgeleid in cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid echt wel aangewezen.

Stap 2 Hoe werkt slaap ...



Iedereen is geprogrammeerd om afwisselend overdag wakker te zijn en 's nachts te slapen. Dat is onze slaap-waakcyclus.

Overdag maak je allerlei wakkerstoffen aan en zijn er waaksystemen actief in je hersenen. Ze zorgen ervoor dat je fysiek en mentaal actief kan zijn, energie hebt en dat je spijsvertering werkt.

's Nachts nemen andere netwerken in je hersenen het over via de aanmaak van slaapstoffen, zoals melatonine en GABA (gamma-aminoboterzuur). Dat is de stof die je hersenen aanmaken als ze in slaapstand gaan en ervoor zorgen dat de wakkerneuronen op non-actief gaan, zodat je kan slapen en herstellen.

Je centrale **biologische klok** regelt volgens een bepaald ritme een heleboel processen in je brein en je lichaam, zoals je hormoonproductie, je interne temperatuur, je spijsvertering, de aanmaak van verschillende cellen en ook je slaap-waakcyclus.

Je **slaapnood** is de nood aan slaap die je hebt om de volgende dag weer naar behoren te kunnen functioneren. Hoe langer je actief wakker bent, hoe groter de slaapnood.

Je biologische klok en je slaapnood worden ook beïnvloed door externe factoren in je leven: de afwisseling tussen licht en donker, de hoeveelheid stress die je ervaart, de organisatie van je werk en je gezin, hoeveel rust je hebt of hoeveel je werkt, je voedingsgewoonten en hoeveel je beweegt.

Hoe harmonieuzer deze op elkaar afgestemd zijn, hoe beter je slaap zal zijn. Dat die belangrijk is, weten we ondertussen wel: informatie wordt verwerkt en opgeslagen in je geheugen, je immuunsysteem wordt gereboot, afvalstoffen worden verwijderd, emoties van de dag worden verwerkt, groeihormoon wordt aangemaakt, je spijsvertering komt tot rust en stress wordt verwerkt.

Zo heb je de volgende dag weer voldoende energie, je bent beter bestand tegen infecties, je geheugen werkt beter, je concentratievermogen wordt beter, je bent beter gezind en beter bestand tegen stressvolle situaties.

Stap 3 Ochtendmens of avondmens ...



Bepaal jouw optimale biologische slaaptijd.

Om te weten welke regelmaat je best aanhoudt, moet je weten welk chronotype je bent: wanneer functioneer je het best tijdens de dag en wanneer ga je het best slapen. Hoe beter je dat volgt, hoe gezonder je zal zijn.

Afhankelijk van welk type je bent, kun je dus jouw dag anders en beter indelen. Wanneer doe je bijvoorbeeld bepaalde taken waarvoor je je moet concentreren? Of wanneer ga je zwaar fysiek werk doen? Hoe deel je dus het best jouw dag in, zodat je ook op het juiste moment beschikt over de juiste energie.

Doe de test

Vraag 1

Hoe laat zou je ongeveer opstaan, gesteld dat je niets moet en je volledig vrij bent in je dagindeling?

- 5h00-6h30 (5)
- 6h30-7h45 (4)
- 7h45-9h45 (3)
- 9h45-11h00 (2)
- 11h00-12h00 (1)

ik scoor

Vraag 2

Hoe laat zou je ongeveer naar bed gaan als je volledig vrij was in het indelen van je avond?

- 20h00-21h00 (5)
- 21h00-22h15 (4)
- 22h15-0h30 (3)
- 0h30-1h45 (2)
- 1h45-3h00 (1)

ik scoor

Vraag 3

Hoe sterk ben je afhankelijk van je wekker, gesteld dat je elke ochtend op hetzelfde uur moet opstaan?

- Helemaal niet (4)
- Enigszins (3)
- Nogal (2)
- Altijd wekker nodig (1)

ik scoor

Vraag 4

Hoe makkelijk vind je het om 's ochtends op te staan?

- Heel moeilijk (1)
- Nogal moeilijk (2)
- Eerder gemakkelijk (3)
- Heel gemakkelijk (4)

ik scoor



Vraag 5

In welke mate voel je je wakker tijdens het eerste halfuur nadat je bent opgestaan?

Nog helemaal verdoofd (1) ik scoor
Een beetje wakker (2)
Behoorlijk wakker (3)
Klaarwakker (4)

Vraag 6

Hoe hongerig voel je je tijdens het eerste halfuur nadat je bent opgestaan?

Totaal geen honger (1) ik scoor
Een beetje (2)
Behoorlijk (3)
Zeer hongerig (4)

Vraag 7

Hoe voel je je tijdens het eerste halfuur nadat je bent opgestaan?

Nog zeer moe (1) ik scoor
Behoorlijk moe (2)
Redelijk uitgerust (3)
Bruisend van energie (4)

Vraag 8

Hoe laat zou je gaan slapen als je de volgende dag geen afspraken of verplichtingen hebt, in vergelijking met je gewone stramien?

Niet later (4) ik scoor
Minder dan een uur later (3)
Eén tot twee uur later (2)
Meer dan twee uur later (1)

Vraag 9

Je neemt het besluit om tweemaal per week te gaan sporten tussen 7 en 8 uur 's morgens. Hoe verwacht je dat je zal presteren?

Top (4) ik scoor
Redelijk (3)
Zwaar (2)
Te moeilijk (1)

Vraag 10

Hoe laat voel je je 's avonds zo moe dat je wel moet gaan slapen?

20h00-21h00 (5)
21h00-22h15 (4) ik scoor
22h15-0h45 (3)
0h45-2h00 (2)
2h00-3h00 (1)

Vraag 11

Welk tijdstip zou je zelf kiezen om een moeilijke twee uur durende test, die een zware geestelijke inspanning vergt, af te leggen?

- 8h00 - 10h00 (6)
- 11h00 - 13h00 (4)
- 15h00 - 17h00 (2)
- 19h00 - 21h00 (0)

ik scoor



Vraag 12

Hoe moe zal je je vanavond rond 23h00 voelen?

- Helemaal nog niet (0)
- Een beetje (2)
- Behoorlijk (3)
- Doodop (5)

ik scoor

Vraag 13

Je bent veel later dan normaal naar bed gegaan en je moet niets speciaal doen de volgende dag. Wat is het meest waarschijnlijke voor je?

- Wakker op vaste tijdstip en opstaan (4)
- Wakker op vaste tijdstip en nog wat doezelen (3)
- Wakker op vaste tijdstip en terug inslapen (2)
- Later wakker dan gewoonlijk (1)

ik scoor

Vraag 14

Om één of andere reden moet je voor één nacht van wacht zijn tussen 4h00 en 6h00. De volgende dag heb je geen speciale verplichtingen. Wat zou je doen?

- Slapen na de wacht (1)
- Op voorhand een dutje doen en nadien slapen (2)
- Op voorhand goed slapen en nadien ook (3)
- Enkel op voorhand slapen (4)

ik scoor

Vraag 15

Op welk moment van de dag zou je het liefst twee uur zware lichamelijke arbeid verrichten?

- 8h00 - 10h00 (4)
- 11h00 - 13h00 (3)
- 15h00 - 17h00 (2)
- 19h00 - 21h00 (1)

ik scoor

Vraag 16

Je neemt het besluit om tweemaal per week te gaan sporten tussen 22h00 en 23h00 uur 's avonds. Hoe verwacht je dat je zal presteren?

- Top (1)
- Redelijk (2)
- Zwaar (3)
- Te moeilijk (4)

ik scoor



Vraag 17

Je mag zelf je 5-uren werkdag bepalen en je verloning is afhankelijk van je prestaties. Hoe laat zou je beginnen?

- 5 uur, beginnend tussen 4h00 – 8h00 (5)
- 5 uur, beginnend tussen 8h00 – 9h00 (4)
- 5 uur, beginnend tussen 9h00 – 14h00 (3)
- 5 uur, beginnend tussen 14h00 – 17h00 (2)
- 5 uur, beginnend tussen 17h00 – 4h00 (1)

ik scoor

Vraag 18

Rond welke tijd van de dag voel je je het best?

- Tussen 5h00 – 8h00 (5)
- Tussen 8h00 – 10h00 (4)
- Tussen 10h00 – 17h00 (3) Tussen 17h00 – 22h00 (2)
- Tussen 22h00 – 5h00 (1)

ik scoor

Vraag 19

Vind je jezelf meer ochtendmens of avondmens?

- Absolute ochtendmens (6)
- Eerder ochtendmens (4)
- Eerder avondmens (2)
- Absolute avondmens (1)

ik scoor

TOTAAL

Dit verklaren de scores en geven je een idee van jouw ideale inslaaptijd:

Van 16 tot 30: absoluut en uitgesproken avondtype

- Gaat meestal slapen tussen 2h00 en 3h00
- Belangrijke activiteiten best in de namiddag plannen
- Moeilijk voor familiaal leven en professionele activiteiten
- Begeleiding slaapspecialist (bv. lichtherapie) aangeraden



Van 31 tot 41: matig avondtype

- Gaat meestal slapen tussen 0h45 en 2h00
- Belangrijke activiteiten best in de late voormiddag en tussen 16h00 en 20h00 plannen
- Veel daglicht opzoeken vanaf het opstaan en fel licht in de avond vermijden
- Professionele of belastende activiteiten 's avonds (bv.mails) vermijden om je brein niet verder op een dwaalspoor te brengen
- Geen digitale schermen of intensief sporten vanaf 3 uur voor het slapengaan

Van 42 tot 58: neutraal type

- Ideale bedtijd tussen 22h45 en 0h45
- Piekmomenten in de ochtend en de vroege namiddag



Van 59 tot 69: matig ochtendtype

- Slaapkamertijd tussen 21h30 en 22h45
- Opstaan tussen 5h00 en 6h45
- Belangrijke activiteiten 's morgens
- Lage inspanningsactiviteiten best plannen in de namiddag

Van 70 tot 86: absoluut en uitgesproken ochtendtype

- Gaat slapen tussen 21h00 en 21h30
- Kan vlotjes uit bed tussen 4h00 en 5h00
- Activiteiten kunnen beginnen vanaf 6h00
- Moeilijk voor familiaal leven en professionele activiteiten

Wat kan je doen om je inslaaptijd aan te passen aan je sociale en professionele situatie? Theorie en praktijk willen wel eens verschillen. Daarom kunnen volgende tips voor een aangepast avondritueel heel erg nuttig zijn.



- Zet je smartphone op vliegtuigmodus.
- Neem pen en papier, zoek een plaatsje in je woning waar je een moment voor jezelf kan nemen en overloop je dag in 10 tot 15 minuten.
- Noteer de moeilijke of stresserende momenten en schrijf erbij hoe je die kan relativeren, oplossen of laten oplossen
- Schrijf leuke gebeurtenissen op en ook wat je goed hebt gedaan vandaag
- Leg de focus op positieve dingen.
- Kijk 's avonds een beetje minder TV, zodat je meer me-time hebt. Tv kijken lijkt soms ontspannend, maar zal zelden de ontspanning bieden die je beter doet slapen.

Als je dan toch verslingerd bent aan je televisietoestel, weet dan dat het zeer af te raden is om tijdens het kijken in te dommelen. Je kent het gegeven nog over slaapdruk en dat je die nodig hebt om goed te kunnen inslapen. Wel, bij het indommelen wordt de slaapdruk voor een groot gedeelte opgebruikt, waardoor het nadien weer moeilijker wordt om in te slapen. Je kent zeker dat verschijnsel, want als je dan naar bed gaat om te slapen, geraak je niet meer in slaap. En daarjuist in de zetel had je er nochtans geen moeite mee...

We geven je wat **tips** om te vermijden dat je voor TV indommelt.

Als je voelt dat "het moeilijk wordt", sta even op, loop even rond de tafel of doe iets kleins, zoals bijvoorbeeld:

- alles klaarzetten voor je werk de dag nadien
- alvast je slaapkleding aandoen
- je tanden poetsen en je bed klaarmaken
- iets opschrijven
- iets positief opschrijven



Je zal merken dat je er nadien weer even tegen kan en dat je je slaapdruk niet onnodig verspilt.

Stap 4 Slaapdagboek ...



Je hebt ondertussen heel wat gelezen over je slaap, testen ingevuld en een paar kleine tips gekregen. En toch is nog iets belangrijk te doen om een duidelijker beeld van je slaapkwaliteit te krijgen: **een slaapdagboek**. Dankzij dat slaapdagboek krijg je zelf een beter inzicht in je slaappatroon en slaapgewoontes. Het vormt ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapklasten nadien gericht aan te pakken.

Het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7 en omvat 1 balk per dag. Elke balk loopt van 19h00 uur 's avonds tot 19h00 uur 's avonds de dag nadien. Elk uur is aangeduid met een dikke verticale lijn en onderverdeeld in 4 blokjes van telkens een kwartier. In je slaapdagboek duid je aan wanneer je wakker bent, effectief slaapt of wakker ligt in bed. Je vermeldt wanneer je doorheen de dag cafeïnehoudende dranken (koffie thee of cola) drinkt, rookt, medicatie neemt, sport of een dutje doet.

Je beoordeelt verder je slaapkwaliteit en je gevoel overdag. Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks maar enkele minuten. Vul je slaapdagboek 's morgens in bij je ontbijt. Vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen.

Het is dus niet de bedoeling dat je constant op je klok kijkt om je slaapdagboek in te vullen, maar wees wel eerlijk ten opzichte van jezelf om een goede analyse te kunnen maken.

Hoe vul je je slaapdagboek in?

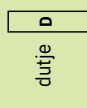
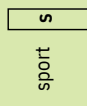
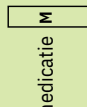
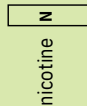
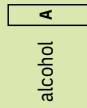
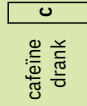
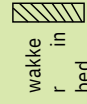
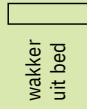
Op de spijlijn vul je de datum in. De momenten waarop je wakker bent uit bed overdag of 's nachts laat je blanco. De momenten waarop je in bed ligt, maar wakker bent, arceer je. De momenten waarop je slaapt overdag of 's nachts kleur je volledig in. Duid met een bolletje het tijdstip aan waarop je 's avonds het licht uitdoet. Noteer op welk moment je cafeïnehoudende dranken (C) of alcohol (A) drinkt, rookt (N), medicatie gebruikt (M), sport (S) of een dutje doet (D). Geef de dag nadien je slaapkwaliteit een score van 1 tot en met 10, waarbij 1 heel slecht is en 10 heel goed (volledig uitgerust). Geef ook je gevoel van overdag een score van 1 tot en met 10, waarbij 1 geen energie is en 10 vol energie. Duid ook aan welk type dag het is: werk, school, vrije dag, weekend of vakantie. Onderaan heb je telkens de ruimte om per dag bijkomende informatie te noteren, zoals de activiteiten die je doorheen die dag gedaan hebt, wat je slaap verstoort, waar je aan dacht als je wakker lag en welke bijzondere gebeurtenissen je meemaakte: naar de wellness geweest, een wedstrijd meegedaan, ruzie op het werk gehad, verkeersagressie meegemaakt, stresssituatie op het werk, deadlines te halen, enzovoort. Hierbij gebruik je enkel kernwoorden, je hoeft dus geen opstel van te maken. Capiche?

Ok, aan het werk dan, want het uiteindelijke doel is dat je beter gaat slapen.



Hoe invullen

(tijdsblokken per kwartier)



datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



F

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



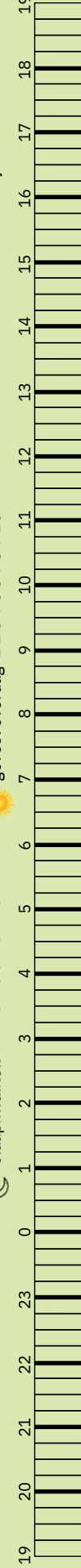
B

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



A

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



P

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



A

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



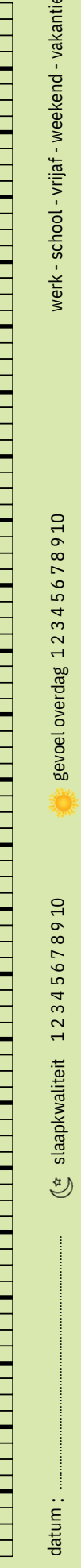
S

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



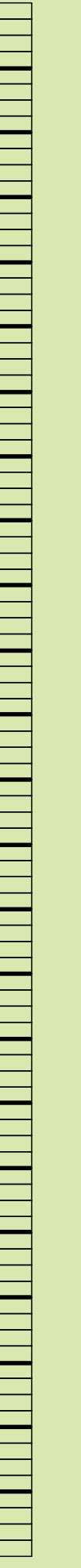
L

datum :

☾ slaapkwaliteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ gevoel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

werk - school - vrijaf - weekend - vakantie



Stap 5 Help misvattingen uit de wereld ...



Enkele misvattingen die de ronde doen en je soms onnodig ongerust maken ...
Laat ons afspreken dat deze je toekomstige nachtrust niet meer of toch veel minder zullen belemmeren.

Ik heb acht uur slaap nodig om me uitgerust te voelen en om te kunnen functioneren de dag nadien.

Je weet ondertussen dat dit niet het geval is. Soms is het zelfs nodig om juist minder tijd in bed door te brengen. Dat wordt verder nog besproken.

Wanneer ik een bepaalde nacht onvoldoende slaap, moet ik dat inhalen met dutjes de dag nadien of met langer in bed te blijven de nacht nadien.

Die dutjes zullen ervoor zorgen dat je slaapdruk 's avonds niet groot genoeg is, dus beter niet doen.

Ik ben bezorgd dat chronische slapeloosheid ernstige gevolgen kan hebben voor mijn fysieke gezondheid.

Te weinig kwalitatieve slaap is inderdaad ongezond, maar weet dat je het probleem zelf kan aanpakken en dat die situatie omkeerbaar is.

Om alert te zijn en goed te functioneren overdag neem ik beter een slaappil dan dat ik een nacht slecht slaap.

Slaapmiddelen verbeteren de herstellende kracht van je slaap niet. Ze geven een verkeerd gevoel van goed slapen en meestal ben je de dag nadien helemaal niet zo fris als je zou willen. Bovendien zijn ze dikwijls na 2 weken al ferm verslavend.

Wanneer ik een nacht slecht slaap, weet ik dat mijn slaapritme voor een hele week verstoord zal zijn.

Dat gaat niet zo snel. Je ingebouwde bioritme is dikwijls genetisch bepaald en is best standvastig. Hou beter wel rekening met welk chronotype je bent en pas je ritme daar zoveel mogelijk aan.

Ik kan nooit voorspellen of ik een goede of slechte nachtrust zal hebben.

Dat is inderdaad zo, maar hoe meer je loslaat dat je moet slapen, hoe natuurlijker slapen vanzelf zal komen.

Ik voel dat slapeloosheid me al mijn plezier in het leven ontnemt en me belet te doen wat ik zou willen.

Het is normaal dat je je moe voelt door je slapeloosheid (of mindere slaap). Toch is het belangrijk om te proberen je sociale contacten en positieve relaties te onderhouden. Die hebben steeds een positieve invloed op je slaap.

Wanneer ik problemen heb om in te slapen zou ik in bed moeten blijven liggen en harder proberen.

Hoe harder je probeert, hoe gefrustreerder je wordt dat het niet onmiddellijk lukt. Bovendien ga je dikwijls vergelijken met wat je hoort van anderen, en dat moet je juist niet doen. Elk slaappatroon is persoonlijk. En zoals eerder al gesteld, hoe beter je kan loslaten, hoe sneller je zal inslapen. De technieken daarvoor worden verder besproken.

Mijn slaapprobleem wordt alsmaar ernstiger en ik denk dat niemand me hierbij kan helpen.

Soms is een slechte slaap een stukje perceptie en heb je toch meer kwalitatieve slaap gehad dan je denkt. Die gedachte brengt je in een vicieuze cirkel. Het feit dat je moeite doet om er iets aan te doen, is het belangrijkste. Kan deze bondige gids je toch niet op weg helpen, doe dan zeker beroep op een psycholoog gespecialiseerd in slaapgerelateerde cognitieve gedragstherapie.

Stap 6 Aanbevelingen ...

Wat nu volgt zijn een aantal aanbevelingen waardoor je uiteindelijk beter zal slapen. Hoe beter je die volgt, hoe beter het resultaat. Weet dat je de oplossing voor je slaapprobleem dikwijls zelf in de hand hebt.



1. Tijd-in-bedrestrictie

Slechte slapers hebben soms de neiging om extra veel in bed te liggen om te rusten en hun slaapttekort te compenseren. Van wakker te liggen in bed rust je echter niet uit.

Daardoor word je doorgaans nog vermoeider, krijg je meer stress, slaap je slechter, neemt de frustratie toe en wordt de vicieuze cirkel weer gevoed.

De tijd-in-bed-restrictie maakt de slaaptijd meer geconcentreerd, vermindert slaapstoringen en maakt de waaktijd in bed zo kort mogelijk. Zo krijg je weer vertrouwen in je eigen slaapvermogen. En ook al creëert de tijd-in-bed-restrictie soms een slaapttekort, toch zal dat therapeutisch werken. Door het slaapttekort zal je slaapnood 's avonds groter worden en is de kans veel groter dat je weer merkt hoe het voelt om slaperig te zijn wanneer het bedtijd is.

Pas je deze techniek toe, dan moet je die wel combineren met de andere aanbevelingen die we je aanleveren. Zo is het belangrijk om te leren omgaan met het wakker zijn, stress te beperken, een positieve mindset te creëren en de voor jou gepaste ontspanningstechnieken toe te passen.

Hoe pakken we die tijd-in-bedrestrictie best aan?

- Hoeveel uur sliep je gemiddeld per nacht volgens je slaapdagboek
- Rond welk uur viel je meestal in slaap
- Je gaat nu op dat uur naar bed en telt je gemiddelde slaapduur erbij
- Je staat elke ochtend op om dat uur (met wekker)

Na de eerste 7 dagen zal je waarschijnlijk een groter deel van de tijd die je in bed doorbrengt ook werkelijk slapen. Merk je dat zelf, dan mag je de daaropvolgende week de wekker om de drie dagen een kwartier later zetten.

Ga echter wel enkel slapen als je je slaperig voelt en maak je hoofd goed leeg voor je in bed kruipt.

Merk je opnieuw beterschap, dan mag je de wekker om de drie dagen weer een kwartiertje later zetten. Je mag dat ook omdraaien en om de drie dagen een kwartiertje vroeger naar bed gaan, tot je de tijd bereikt die volgens je chronotype ideaal is om te gaan slapen.

Lukt dat niet, ga dan opnieuw een half uurtje later slapen. Lukt deze techniek niet na een maand, zoek je beter professionele hulp zoals eerder aangegeven.

2. Creëer een avondritueel (zie pagina 13)



3. Licht

Het beste wat je kan doen is om televisie, computer en smartphone uit je slaapkamer te bannen, zelfs al gebruik je die laatste als wekker. De verleiding blijft groot om voor het slapengaan nog snel e-mails te checken, nieuws te lezen of te kijken of iemand nog iets leuks gepost heeft. Zo kom je veel moeilijker tot rust in je hoofd.

Weet dat de hoeveelheid prikkels die per dag zo op ons afkomen gelijk staat aan maar liefst 174 kranten.

Het licht van die toestellen zorgt ervoor dat de productie van het slaaphormoon melatonine onderdrukt wordt en je nog langer wakker zal blijven.

Dus, smartphone uit de kamer, meldingen uitgeschakeld, op de gang en het volume van de wekker hoog genoeg. Is zelfs dat niet mogelijk, zet dan je telefoon minstens op vliegmodus en de kleuren op zwart-wit.

Verder is het belangrijk om je kamer goed te verduisteren. Hoe donkerder, hoe beter je slaapt. Vergeet niet dat je hersenen licht interpreteren als het begin van een nieuwe dag. Alle processen in je brein worden dan in gang gezet om die dag lichamelijk zo goed mogelijk te beginnen.

Kan je uit praktisch oogpunt je kamer niet voldoende verduisteren, is een slaapmasker een mogelijke oplossing.

4. Rekenen



Een kwaliteitsvolle nacht wordt opgebouwd door een aantal op elkaar volgende slaapcycli. Zo een slaapcyclus duurt tussen de 70 en de 90 minuten. Gemiddeld slaap je als volwassene het beste tussen de zeven en de negen uur per nacht. Een tiener heeft gemiddeld acht tot tien uur slaap nodig en ben je ouder dan 65, dan ligt je gezonde slaaphoeveelheid tussen de zeven en de acht uur per nacht.

Belangrijk is om zoveel mogelijk rekening te houden met je eigen bioritme, dus forceren heeft geen zin. Heeft je lichaam genoeg aan zeven uur slaap per nacht en je gaat slapen om 22h00, dan is het normaal dat je rond 5h00 's ochtends spontaan wakker wordt. Voel je je daar niet comfortabel bij, is het beter om één of twee uur later te gaan slapen. Hou ook rekening met de lengte van je eigen persoonlijke slaapcyclus.

Aan de hand van je slaapdagboek weet je na enkele weken bij benadering hoe lang jouw persoonlijke slaapcyclus duurt. Een slaaponderzoek in een slaapcentrum zal de duur van die cyclus uiteraard nauwkeurig kunnen bepalen. Zo kan je op voorhand uitrekenen wanneer het beste moment aangebroken is om te gaan slapen en om zo uitgerust aan het einde van de nacht wakker te worden.

5. Wakker liggen



Iedereen wordt wel eens wakker 's nachts, zeker tussen de elkaar opvolgende slaapcycli. Het probleem begint echter bij de manier waarop je daarmee omgaat en bij de stress die met dat wakker zijn gepaard gaat. Door de volgende techniek toe te passen zal je sneller en rustiger de slaap kunnen (her)vatten.

- Maak je hoofd leeg vóór je naar bed gaat (bv. een avondwandeling doen, een mindmap maken van je zorgen, een piekerhoekje creëren en schrijven, ademhalingsoefeningen doen, enzovoort);
- Word je wakker, kijk dan zeker niet op je wekker. Dat creëert enkel maar stress over hoe lang je nog zou willen/kunnen/moeten slapen. De kans dat je zonder die stress alsnog terug inslaapt, is dan veel groter. Loslaten, weet je wel.
- Kan je die reflex toch niet weerstaan, draai dan 's avonds je wekker om en leg zeker die smartphone buiten je slaapkamer;
- Lukt het toch niet om terug in te slapen, ga dan stilletjes uit je bed en installeer je op een gezellig en zo donker mogelijk plekje in je woning. Concentreer je op je ademhaling (4 tellen in door je neus, even inhouden, 6 tellen uit door je mond, en gebruik je buik!). Dat kan zeker helpen om terug slaperig te worden;
- Wat je verder nog kan doen om terug rustig(er) te worden: lees bij weinig licht een ontspannend boek met als enige bedoeling om opnieuw slaperig te worden (dus niet om je roman uit te krijgen);
- Schrijf of maak een to-do lijstje. Laat zeker je smartphone links liggen. Die berichtjes, posts of Whatsappjes staan er morgenvroeg ook nog;
- Ben je terug rustig(er), ga dan terug naar bed.

Meestal lukt dat niet vanaf de eerste nacht, maar de aanhouder wint. Na enkele dagen of zelfs weken zal deze techniek je zeker kunnen verder helpen op weg naar een betere slaap.

Nog een geruststellende gedachte: 10% van alle Belgen heeft te maken met een chronisch slaapprobleem. Je bent dus zeker niet alleen. Het is ook goed om te weten dat alles 's nachts een stuk dramatischer lijkt dan overdag. De volgende dag, als het weer licht is en je in gezelschap bent van leuke en positieve mensen, ziet de wereld er waarschijnlijk een stuk zonniger en aangener uit.



6. Nog wakker liggen

Je gaat terug naar bed, en toch blijf je wakker liggen. Je bent er al 2 keer uit geweest en op de duur heb je de moed niet meer om op te staan.

Er bestaan dan enkele technieken die je misschien kunnen helpen:

- **Paradoxaal intentie:** lig in een comfortabele inslaaphouding in bed en houd je ogen open. Je neemt je voor dat je niet zal slapen. Je forceert je als het ware om je ogen open te houden en je staart gewoon in het donker. Natuurlijk moet je kamer goed verduisterd zijn. Probeer vooral niet te slapen maar wakker te blijven. Dat gaat automatisch met “loslaten” gepaard. De stress over moeten slapen valt weg en in slaap geraken gaat veel gemakkelijker. Dat is trouwens de reden waarom slapelozen tegen het einde van de nacht spontaan toch in slaap vallen. Tegen dan hebben ze het “moeten” opgegeven, laten ze los en slapen vanzelf in.
- **Cognitieve shuffle:** Je kan niet (in)slapen omdat je brein te actief blijft. Daardoor zijn piekeren, onbedwingbare gedachten over jezelf en je toekomst en negatieve emoties veel te sterk aanwezig.

Ga comfortabel liggen en kies in gedachten een willekeurige letter. Denk aan een woord dat begint met deze letter. Spel het woord letter per letter in je verbeelding en beeld je dat woord in. Vervolgens bedenk je het ene na het andere woord dat met dezelfde letter begint en je visualiseert het rustig en traag, telkens weer.

Laat je wegzinken en laat los. Ben je nog niet ingeslapen en is je letter uitgeput? Begin dan opnieuw met een andere letter.

Lukt dat niet of word je zenuwachtig, stop er dan mee en probeer een andere techniek.



7. Ademhaling

Bewust ademen is een fantastische oplossing om je geest tot rust te brengen en stress te verminderen. Dat is essentieel voor een goede gezondheid en voor een herstellende slaap. Lukt het niet om deze techniek onder de knie te krijgen, doe dan beroep op een professionele mindfulnesscoach. Neem de tijd om je ademhaling te observeren. De bedoeling is om dankzij buikademhaling vooral jouw middenrifspier (onderaan je longen) te activeren, je ademhalingsritme te vertragen en de uitademing langer te maken dan de inademing. Zo stimuleer je het best de stressvermindering. Inademen doe je via je neus uitademen via je mond. Terwijl je dat doet, denk je aan iemand of iets leuks. Je zal je waarschijnlijk snel rustiger voelen worden, zowel lichamelijk als mentaal.

Het positieve effect van deze oefeningen op je slaap kan je verwachten nadat je ze enkele weken lang elke avond gedurende 15 tot 20 minuten hebt gedaan.

Lig je 's nachts wakker, kan je ze ook toepassen.

8. Bodyscan



Ga rustig liggen of zitten en sluit je ogen. Observeer je ademhaling. Voel hoe je buik opzwelt als je inademt. Doe dit driemaal en adem zo traag mogelijk uit. Doe alsof je zachtjes het vlammetje van een kaars uitblaast zonder het uit te blazen.

Breng nu je aandacht naar je voeten. Hoe voelen die aan, zit er spanning in? Aanvaard alles wat je voelt. Terwijl je dat doet, verzorg je verder je bewuste ademhaling. Ga nu met je aandacht naar je knieën. Let erop hoe ze aanvoelen, de huid, de knieholte. Opnieuw adem je drie keer rustig in en uit. Nu zijn je heupen en onderrug aan de beurt. Lijken je heupen op dezelfde hoogte? Voel je spanning in je onderrug?

Je observeert en aanvaardt alles zoals het is, ook als je pijn voelt. Waar je niet meer tegen vecht, verdwijnt vanzelf.

Adem tussen de verschillende lichaamsdelen steeds rustig en op hetzelfde ritme. Ga je naar je hartstreek, voel je het kloppen? Hoe klopt het? Hoe voelt je borststreek aan? Hoe voelt de druk van je rugsteun aan op je bovenrug?

Aanvaard ook hier weer alles zoals het is. Tenslotte reis je met je aandacht naar je hoofd. Hoe voelen de spiertjes aan rond je ogen, rond je mond? Hoe voelen je wangen, hoe voelt je voorhoofd? Een glimlach op je gezicht toveren helpt ook.

Tenslotte doe je nog even verder met je gefocuste ademhaling, blaas je alle spanning zacht van je weg en probeer je alles los te laten.

9. Spierrelaxatie



Je trekt verschillende spiergroepen samen en laat los. Van belang is dat je je bewust bent van dat loslaten en dat je voelt hoe je lichaam aangenaam ontspant. Je ademhaling en je geest komen geleidelijk tot rust.

Ga comfortabel in bed liggen en begin bij je handen. Span je vuisten ongeveer vijf seconden op en ontspan ze dan een twintigtal seconden. Ga dan naar je onderarmen en schouders, druk je armen in je bed door je ellebogen te overstrekken en dan weer los te laten. Duw je schouderbladen samen tot ze mekaar bijna raken en laat los.

Zo werk je stap voor stap je hele lichaam af, je buikspieren, billen, bovenbenen tot je tenen en je gezicht. Daar kan je je wenkbrauwen zo hoog mogelijk houden en dan weer lossen. Druk je oogleden zo sterk mogelijk samen en ontspan dan nadien. Doe hetzelfde voor je mond.

Doe het op de manier die voor jou het meest aangenaam, pijnloos en comfortabel aanvoelt. Je zal zelf merken hoe de spanning gaandeweg uit je lijf vloeit.

10. Mentale beeldvorming.



Mentale beeldvorming is een vorm van autosuggestie waarbij je een scenario beleeft dat je associeert met aangename emoties. Zo leid je de aandacht weg van het vervelende rampscenario dat je niet zal kunnen slapen. Print een visueel verhaal zo goed mogelijk in je hoofd. Denk aan een positieve herinnering, bijvoorbeeld een vakantie of een feest. Jij weet best waarbij je je goed voelt. Je kan dat verhaal zelfs overdag al oefenen met alle kleine details die voor jou belangrijk zijn. Op die manier kan je het 's avonds gemakkelijk oproepen. Het is belangrijk dat je dat scenario kunt reproduceren zonder teveel te moeten improviseren, anders ga je weer teveel moeten nadenken. Iedereen kan zijn eigen scenario beleven. Het is goed dat je verschillende zintuiglijke ervaringen uitprobeert die voor jou het best werken: kijken, ruiken, horen en voelen. Mentale beeldvorming kan je combineren met de techniek van buikademhaling.

11. Ideale slaapkamer



Zorg ervoor dat je slaapkamer je een goed gevoel geeft en wees bewust van de associatie met goed slapen. De ideale temperatuur bedraagt tussen de 16°C en 18°C. Gebruik daarvoor best natuurlijke producten voor je bed (lakens, dekens, dekbedden). Die zijn misschien iets duurder, maar op lange termijn loont zich dat zeker. Kies voor een wekker met rode cijfers. Die geven in het donker zo goed als geen licht af (cfr. donkere kamer voor fotografen).

Dit item kan verder uitgebreid besproken worden tijdens ons persoonlijk en vrijblijvend slaapadviesgesprek in onze slaapstudio.

12. Slaapmiddelen



Slaappillen kunnen in een extreem geval én op korte termijn een tijdelijke oplossing bieden aan hen die door bijzondere omstandigheden een moeilijke periode doormaken. Denk daarbij aan een overlijden in de familie of van een dierbare, een echtscheiding, ontslag op het werk, zware ziekte, enz...)

In ieder geval is het absoluut af te raden om langer dan twee weken slaappillen te nemen. Vanzelfsprekend moet steeds een arts geraadpleegd worden. Neem nooit zomaar iets in "wat nog in de apotheekkast" lag.

Hou ook rekening dat ouderen die slaapmiddelen innemen gevoeliger zijn voor valproblematiek door versuftheid.

Een arts zal steeds een duidelijk therapieplan voorstellen. Daar dient men zich zeker aan te houden om verslaving en totale afhankelijkheid te voorkomen.

De verschillende ontspanningstechnieken mag je toepassen zoveel je wil. Kies er die uit die je het meeste aanspreken om dagelijks toe te passen. Of combineer ze, dat is nog beter. Onthoud echter dat deze technieken voor de behandeling van slapeloosheid enkel werken als deel van het geheel.



Stap 7 Spiegeltje aan de wand ...

Je nacht is een spiegel van de dag. Jouw levensstijl en gewoontes hebben op langere termijn het grootste effect op je slaap. Zo is goed in slaap kunnen vallen voornamelijk een kwestie van het juiste moment te kiezen om te gaan slapen (cfr. jouw chronotype). Je kan jezelf dus conditioneren om goed te slapen. Je slaap is tenslotte de barometer van je brein en je mentale welzijn.

Slecht slapen gaat dikwijls gepaard met slechte gewoontes. Die vicieuze cirkel moet je zelf trachten te doorbreken door te beseffen dat je bepaalde gewoontes beter verandert. Beter slapen vergt een totaalaanpak waar ook tijdens de dag aan gewerkt dient te worden.

Dus houd je best eerlijk en objectief voor jezelf de volgende zaken nauwlettend in het oog:

- lichaamsbeweging: belangrijk voor je algemene gezondheid, vermindert stress en angsten. Let wel, geen intensieve sportbeoefening later dan 2 uur voor je gaat slapen
- laat dat middagdutje: daardoor verminder je de slaapdruk die nodig is om 's avonds goed te kunnen inslapen. Neem in de plaats voldoende pauzes
- stel je zo veel mogelijk bloot aan natuurlijk zonlicht, zeker in de voormiddag
- eet niet te zwaar of te kort voor het slapengaan
- voor de rokers en de drinkers: nicotine en alcohol bevorderen geenszins een goede slaapkwaliteit, wel integendeel
- probeer 's avonds tijdig tot rust te komen, bijvoorbeeld door een wandeling, een ontspannend boek te lezen, rustige muziek te beluisteren of een warm (geen heet) bad te nemen
- in diezelfde optiek is het nuttig om op te lossen problemen neer te schrijven vóór je naar bed gaat, en ervan overtuigd te zijn dat ze oplosbaar zijn. Organiseer, delegeer en stel je prioriteiten, zodat je er 's nachts niet over hoeft te piekeren;
- regelmaat verhoogt je slaapkwaliteit
- ga niet slapen als je nog niet slaperig bent: de tijd in je bed dient om te slapen en ook om te sexen. Zo lees je je boek trouwens ook best niet in bed maar op een rustige plaats en met zacht licht
- blijf niet in je bed liggen als je na twintig minuten nog niet ingeslapen bent en probeer een techniek toe te passen zoals eerder beschreven
- luister naar je lichaam (en gehoorzaam) en vertrouw erop dat je na verloop van tijd en door het toepassen van de kennis die je hebt opgedaan, uiteindelijk beter zal gaan slapen.
- **“Loslaten”** is het kernwoord

Begrippen



Als je ergens iets leest over slapen, kom je dikwijls een aantal termen tegen die wel belangrijk zijn, maar niet essentieel in het stappenplan om beter te slapen. Wil je echt weten wat die termen inhouden ...

Slaperigheid: het gevoel dat je niet wakker kan blijven, dat je geeuwt, je ogen dicht vallen, je het koud krijgt en je zou kunnen inslapen. Slaperigheid wordt het beste opgelost door te slapen.

Moeheid: Wie moe is voelt zich futloos, heeft minder zin om aan iets te beginnen, is prikkelbaar en heeft dikwijls een zwaar hoofd. Je prestatievermogen vermindert. Enkel slapen is niet voldoende om je moeheid op te lossen

Slaapdruk: Slaapdruk is een onbewuste biologische reactie in het lichaam die ervoor zorgt dat je wilt slapen

Slaapschuld: Slaapschuld is het verschil tussen de hoeveelheid slaap die je zou moeten krijgen en de hoeveelheid die je daadwerkelijk krijgt. Het is het tekort dat elke keer oploopt als je een paar extra minuten van je nachtrust afschaaft . Je bouwt dikwijls een slaapschuld op zonder het onmiddellijk te beseffen

Melatonine: slaaphormoon dat je lichaam 's avonds als het donker wordt, in gang zet om te gaan slapen. Je ogen vertellen dus aan je brein dat het tijd is om te gaan slapen. Belangrijk voor je slaapkwaliteit: door de aanwezigheid van blauwachtig licht (uit zonlicht of uit kunstlicht en beeldschermen) wordt de productie van melatonine geremd. Neemt de blootstelling aan licht af, dan komt de natuurlijke productie van melatonine weer op gang. Voor het lichaam is dit het signaal om de dagactiviteiten te verminderen en zich voor te bereiden op de nacht.

Adenosine: neurotransmitter die slaperigheid opwekt, en die zich ophoopt in je hersenen als je wakker bent tijdens de dag en weer verdwijnt tijdens de slaap. Hoe meer adenosine, hoe rustiger die neuronen worden en hoe slaperiger je je voelt. Tijdens de slaap worden de hersenen schoongespoeld en wordt die adenosine weer afgebouwd, waardoor je je 's ochtends uitgerust voelt.

Cortisol : wordt ook wel het stresshormoon genoemd. Het hormoon wordt aangemaakt in de bijnieren als reactie op een angst- of stressprikkel. Het is een manier van je lichaam om snel te handelen in stressvolle situaties: cortisol kan namelijk een boost aan je energieniveau geven zodat je kunt vechten of vluchten.



GABA: voluit gamma-aminoboterzuur, de belangrijkste remmende neurotransmitter in ons brein, die fungeert als handrem van het bewustzijn. Brengt ons naar onze diepe slaap

Orexine : hormoon dat een rol speelt bij ons slaap-waakritme en ons honger doet krijgen

Serotonine: een neurotransmitter met een overwegend stimulerende werking, dus die ons wakker houdt

Dopamine : een neurotransmitter die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Dat zijn een soort 'boodschapperstofjes' in de hersenen die informatie van de ene naar de andere zenuwcel overbrengen. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Dopamine wordt niet constant geproduceerd maar komt vrij bij bepaalde handelingen (smartphonegebruik) of situaties zoals eten, sporten en seks

Noradrenaline : neurotransmitter die je helpt om het brein wakker te maken

Slaapapneu: Slaapstoornis waarbij je tijdens het slapen minstens 10 seconden letterlijk geen lucht (a=geen, pneu=lucht) krijgt of je ademhaling ernstig verzwakt is

Slaaphygiëne : is de term die gebruikt wordt voor zaken die je kunt veranderen in je dagelijks leven, je gedrag en slaapomgeving die je slaapkwaliteit bevorderen

Tot slot

We hebben getracht een bondig en duidelijk document samen te stellen waarmee je aan de slag kan.

Vul regelmatig je slaapdagboek in zodat je kan zien waar het soms fout loopt of wat beter kan. Wil je nog extra kopijen van zo'n slaapdagboek, dan mailen we je graag het sjabloon. Je kan dat ook gratis downloaden via onze webwinkel.

Blijf je nog met vragen of opmerkingen zi en, noteer ze hieronder. We bespreken die dan graag tijdens ons te plannen slaapadviesgesprek. Neem daarvoor gerust contact met ons op, telefonisch of via e-mail.

Vragen/opmerkingen:



A large rectangular area with a dotted border, containing horizontal dashed lines for writing notes or questions.



vergeet je vrijblijvende afspraak niet te maken
via de agendaplanner op onze website

SINDS
1973

Confort Plan BV
Commandant Van Laethemstraat 12
2660 Hoboken
03/248 09 37
info@confortplan.be
www.confortplan.be



*Jörn en Nancy Mertens-Wilms
zaakvoerders*