



# Slaapproblemen

## Wat is normale slaap?

Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig. Sommige mensen slapen vijf uur, andere tien uur per nacht. Hoe lang het duurt om in te slapen verschilt ook per persoon. Het is normaal om af en toe wakker te worden, met name tegen de ochtend. Vooral oudere mensen slapen korter en minder diep. Dit hoort bij de leeftijd. Het kan geen kwaad als u af en toe te weinig slaapt. Als u zich overdag redelijk fit voelt, rust u blijkbaar voldoende uit.

## Slaapproblemen

We spreken van slapeloosheid wanneer u al enige tijd slecht slaapt en daardoor overdag minder goed functioneert. U kunt last hebben van

- slecht inslapen;
- lang wakker liggen;
- te vaak of te vroeg wakker worden.

Hierdoor bent u overdag bijvoorbeeld moe, lusteloos, slaperig en prikkelbaar. U kunt minder aan en u kunt zich niet goed concentreren.

## Oorzaak voor de slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Meestal zijn spanningen of zorgen de oorzaak. Bijvoorbeeld over uw relatie, de situatie thuis of op uw werk. U hoeft zich daar niet altijd bewust van te zijn. Door het gepieker kunt u zich niet goed ontspannen.

Andere oorzaken zijn:

- Lichamelijke klachten, zoals pijn, jeuk, benauwdheid, hoesten of 's nachts moeten plassen.
- Verstoring van dag/nacht-ritme door vliegereizen, ploegendiensten en slapen overdag. Als u overdag een dutje doet, slaapt u 's nachts minder diep
- Te vroeg naar bed gaan en/of te laat opstaan.
- Caffeïne houdende dranken zoals koffie, thee, cola, energiedrank en chocola.
- Sigaretten.
- Veel inspanning (autorijden, vergaderen of zelfs sporten) laat in de avond houdt u actief, waardoor u moeilijk slaapt.
- Alcohol: hierdoor lijkt u gemakkelijk in te slapen, maar wordt u gedurende de nacht vaker wakker.
- Wanneer u zich zorgen maakt over uw slaap, lukt het ook minder goed om in te slapen.



## Aanpakken van slaapproblemen met behulp van de slaaphygiëne regels

### Vorbereidingen

- Vermijd in de uren voor het slapen gaan koffie, alcohol, nicotine, sterke thee, drugs en forse inspanning.
- Lichamelijke inspanning overdag of vroeg in de avond is wel aan te raden, dan is niet alleen de geest maar ook het lichaam moe.
- Neem 2 tot 3 uur voor het slapen gaan geen vast voedsel meer in.
- Probeer een uur voor het slapen gaan vast te ontspannen (korte wandeling, warm bad, ontspanningsoefeningen).

### Slaapkamer

- Zorg voor een comfortabel bed en kussen.
- Zorg voor een goed slaapkamerklimaat: een rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm. Goede ventilatie en niet te droge lucht.
- Gebruik uw slaapkamer niet als werk-, studeer- of tv-kamer.

### Tijdstip

- Ga pas naar bed als u slaperig bent.
- Sta op als je na een kwartier nog niet slaapt, en ga pas weer naar bed als je slaperig bent.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als je denkt maar kort geslapen te hebben.
- Probeer overdag niet te slapen.
- Lukt het slapen niet, ga dan wat lezen of luister naar rustige muziek of doe ontspanningsoefeningen (zie hieronder).

## Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen om in slaap te komen. Er zijn ademhalingsoefeningen en spierontspanningsoefeningen.

### Ademhalingsoefening

Om te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademen noodzakelijk. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat de ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.
- Sluit uw ogen.
- Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
- Adem in door uw buik uit te zetten.
- Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
- Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, twee-en-twintig, enzovoort).
- Adem uit, en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
- Neem een pauze die even lang duurt als het in- of uitademen; tel in gedachten.
- Begin dan weer met inademen en tellen; herhaal de oefening enige keren



## Spierontspanningsoefeningen

Bij spierontspanningsoefeningen gaat het er om het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Bij de oefening wordt dan ook telkens één spiergroep gespannen en daarna weer ontspannen. Span en ontspan uw spieren geleidelijk.

Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).

- Begin met uw linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer u op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Concentreer u vervolgens op uw rechterbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterbeen zoals u dat zoëven met uw linkerbeen hebt gedaan.
- Concentreer u op uw linkerarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw linkerarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
- Concentreer u vervolgens op uw rechterarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw rechterarm, zoals u dat zoëven met uw linkerarm hebt gedaan.

## Vragen?

Heeft u vragen of opmerkingen? Neem dan contact op met de polikliniek Revalidatiegeneeskunde.

<b>Gelre Apeldoorn:</b>	<b>Gelre Zutphen:</b>
Telefoon: 055 581 80 36	Telefoon: 0575 592 830

Bron: Nederlands Huisartsen Genootschap