

Op weg naar een goede nachtrust

Eén op de drie Belgen slaapt slecht. Nochtans is goed slapen noodzakelijk om zowel je lichaam als je geest te herstellen. Maar hoe begin je eraan? Vanaf wanneer heb je een slaapprobleem? En welke slaaptips werken nu écht?

Dit eBook zet je op weg naar een goede nachtrust. Met een dieper inzicht in je eigen slaappatroon, nuttige weetjes over slapeloosheid en 24 slaaptips die echt werken. Voor je 't weet, spring je 's morgens weer uit je bed en mogen die schaapjes gewoon weer op stal.



Naar je slaapdagboek >



Een goede nachtrust begint met volhouden. Begin daarom met enkele slaaptips die je snel en gemakkelijk kunt toepassen in je dagelijks leven. Of noteer alles eerst in een **persoonlijk slaapdagboek**. Want hoe gek het ook klinkt: beter slapen begint overdag. Al heel vroeg in de ochtend zelfs.



Een korte check!

Voor je verdergaat: duid hieronder even aan welke uitspraken voor jou van toepassing zijn. Daarna kun je meer gericht op zoek naar antwoorden en eventuele slaaptips die je op weg helpen naar een goede nachtrust.

- Leeftijd: ____ jaar >
- Ik slaap gemiddeld ____ uur per nacht. >
- Naast slapeloosheid heb ik ook last van andere lichamelijke klachten. >
- Ik lig vaak 's avonds nog te piekeren. >
- Ik werk in ploegendienst / dag-nachtshiften. >
- Ik heb last van een jetlag. >
- Ik heb het vaak druk-druk-druk. >
- Ik ben gevoelig aan lawaai (snurkgeluid partner, verkeer, ...). >
- Ik heb last van een pijnlijke rug en/of stijve nek bij het opstaan. >



Slaapprobleem

Hoeveel slaap heb ik nodig?

Gemiddeld slaapt een volwassen persoon **zes tot acht uur per nacht**. De hoeveelheid slaap die je nodig hebt is in grote mate afhankelijk van je leeftijd en voor iedereen verschillend. Vergelijk je slaap daarom alleen met jezelf.

Wanneer heb ik een slaapprobleem?

Af en toe slecht slapen kan geen kwaad. Ook al lig je veel wakker, je hebt vaak langer geslapen dan je denkt. En je lichaam compenseert automatisch een kortdurend slaapttekort. Van zodra je gedurende **een maand minstens 3 keer per week** slecht slaapt én overdag **moeite hebt met je te concentreren, dingen vergeet of continu moe** en prikkelbaar bent: dan heb je een slaapprobleem.

OUDER DAN
45 JAAR



Ik slaap nu minder lang dan vroeger, heb ik een slaapprobleem?

De algemene regel is: hoe ouder je wordt, hoe minder slaap je nodig hebt. Samen met het ouder worden, verandert ook je slaapstructuur en je slaap-waakritme: in slaap vallen duurt langer en je slaapt minder vast. Maak je dus geen zorgen wanneer je slaap oppervlakkiger en korter wordt, dat is volstrekt normaal. Ook je bioritme verandert mee. Nooit een ochtendmens geweest? Dat kan nu wel even anders zijn.

OUDER DAN
65 JAAR



Mag ik overdag slapen?

Ja hoor, maar plan vóór 15 uur een middagdutje in van maximum een half uur. En zorg voor een langere slaaperiode 's nachts. Dat doe je door overdag voldoende lichaamsbeweging in te lassen. Schakel in geen geval over naar slaapmiddelen. Die doen het risico op vallen toenemen.



Slaapproblemen door menopauze

Ben je een vrouw tussen de 45 jaar en 55 jaar? Dan kan je slaapprobleem het gevolg zijn van de hormoonveranderingen in je lichaam. Last van opvliegers (va-peurs) en nachtelijke zweetaanvallen? Slaap onder een katoenen laken in plaats van een synthetisch deken. Draag nachtkleding die goed vocht absorbeert zoals katoen of zijde. Trek eventueel meerdere lagen kledij aan. En vermijd zoveel mogelijk alcohol, koffie en te gekruide maaltijden. Probeer ook zoveel mogelijk te bewegen overdag.



Duurt je slaapprobleem langer dan een maand? Heb je alles geprobeerd en blijf je ongerust?

Contacteer je huisarts en praat erover. Neem ook je slaapdagboek mee, ook al is het maar gedurende een paar dagen ingevuld. Het helpt je arts om je situatie beter te begrijpen.