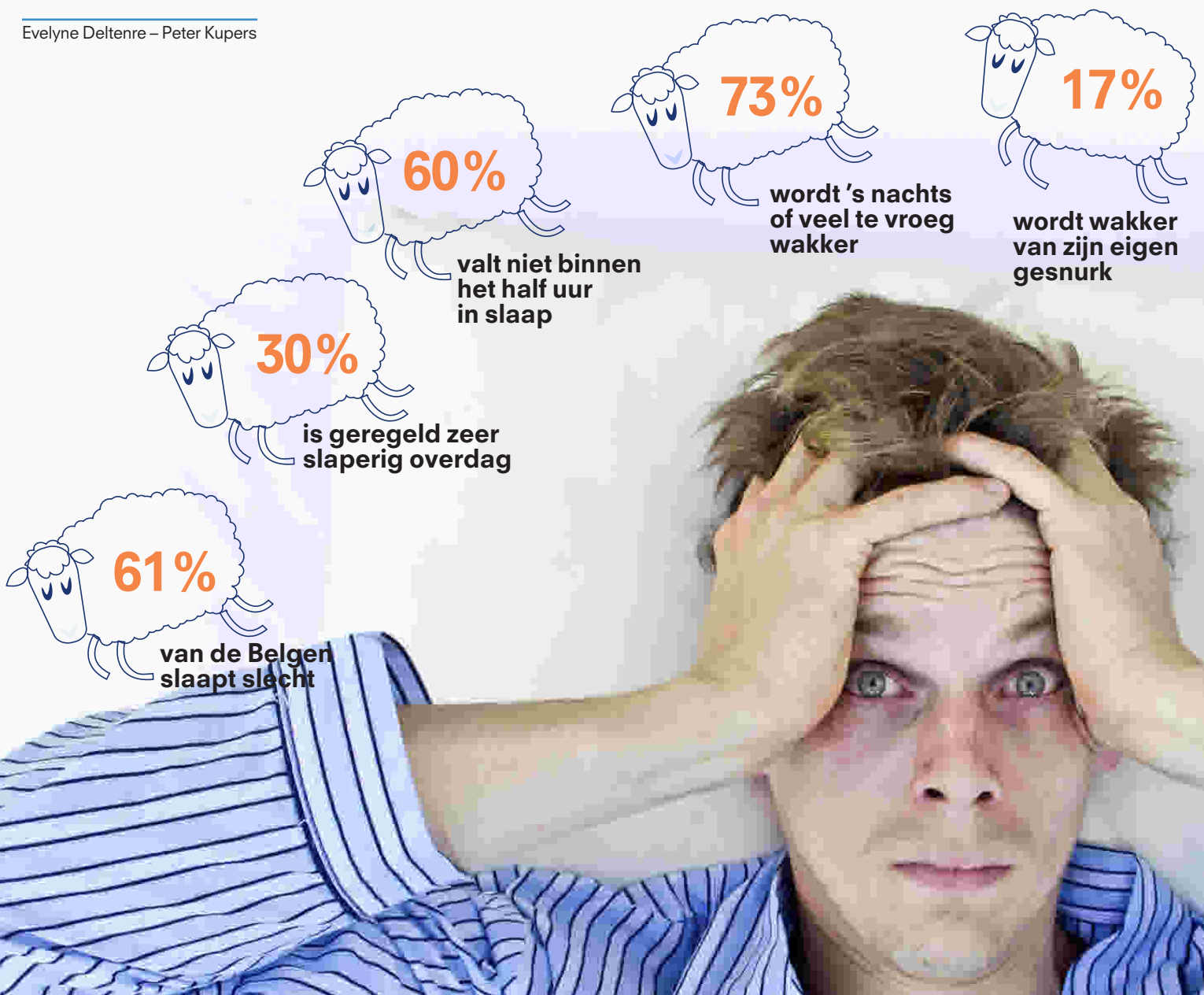


Acht tips om beter te slapen

Bijna twee op de drie Belgen slapen slecht en 30 % zit overdag geregeld te knikkebollen, soms zelfs aan het stuur! Dat blijkt uit onze enquête. Lig niet langer wakker van slaapproblemen, doe er iets aan.

Evelyne Deltenre – Peter Kupers



We slapen omdat ons lichaam moet uitrusten, zo simpel is het. In de praktijk is dat echter helemaal niet zo evident. Zoals ook uit veel studies blijkt, slapen we volgens de enquête die wij recent hebben uitgevoerd, steeds minder en steeds slechter. De drukke agenda en de stress die gepaard gaan met onze huidige levensstijl, gaan in de eerste plaats ten koste van onze slaap: ofwel liggen we wakker van allerlei muizenissen of externe factoren, ofwel maken we te weinig tijd om te slapen. Nochtans zijn de gevolgen van een aanhoudend slaapttekort op lange termijn welbekend en allesbehalve rooskleurig: chronische vermoeidheid,

overgewicht, een verhoogde kans op infecties, diabetes type 2, hoge bloeddruk, geheugenproblemen, concentratieproblemen enz. Om onze slaapgewoonten en slaapkwaliteit in kaart te brengen, ondervroegen we in mei en juni dit jaar 859 personen, die qua geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en woonplaats representatief zijn voor de Belgische bevolking van 18 tot 74 jaar.

Eerst en vooral stellen we vast dat we vaak slecht slapen zonder het te beseffen. Slechts 28 % van de deelnemers van onze enquête noemt zichzelf een slechte slaper, terwijl volgens de wetenschappelijk erkende reeks vragen die we in onze vragenlijst opnamen, maar liefst 61 % tot die categorie behoort.

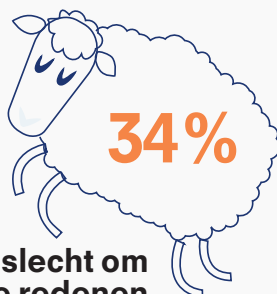
Voorts zien we dat heel wat mensen het belang van hun slaap onderschatten. 8 % vindt slapen zelfs tijdverlies. Uiteraard is dat zeker niet het geval. Nog eens 8 % beweert minder dan zes uur slaap nodig te hebben om zich goed te voelen. Nochtans blijkt somnolentie (overdreven slaperigheid) overdag juist het ergst bij deze zelfverklaarde "kleine slapers" en ploegenarbeiders. Dit toont aan dat niet iedereen correct inschat wat een herstellende slaap juist inhoudt. Daarom vertellen we nog eens welke goede gewoonten de meeste invloed hebben op onze slaapkwaliteit en dus op onze gezondheid.

1. Genoeg slapen

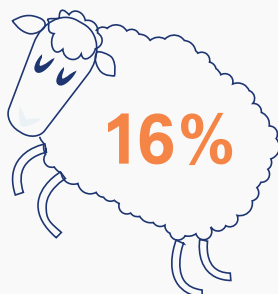
Zoals u op de volgende bladzijde ziet, heeft ons lichaam een aantal uren slaap per nacht nodig. Dat aantal verschilt naargelang van de leeftijd, het individu en natuurlijk de slaapkwaliteit op zich. Of u wel of niet genoeg geslapen hebt, is eenvoudig vast te stellen. Bent u bijvoorbeeld in vorm als u opstaat? Hebt u een opkikker nodig om de dag te beginnen (caféïne, een sigaret ...)? >



**slaapt minstens
eens per week slecht
door het werk**

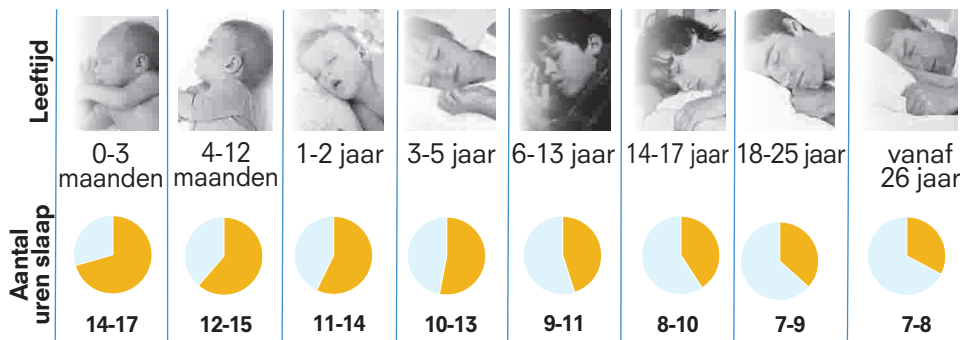


**slaapt slecht om
psychologische redenen
(angst, depressie ...)**



**had in de weken
voor onze enquête een
slaapmiddel genomen**

Aantal aanbevolen uren slaap per nacht



Fases van de slaapcyclus

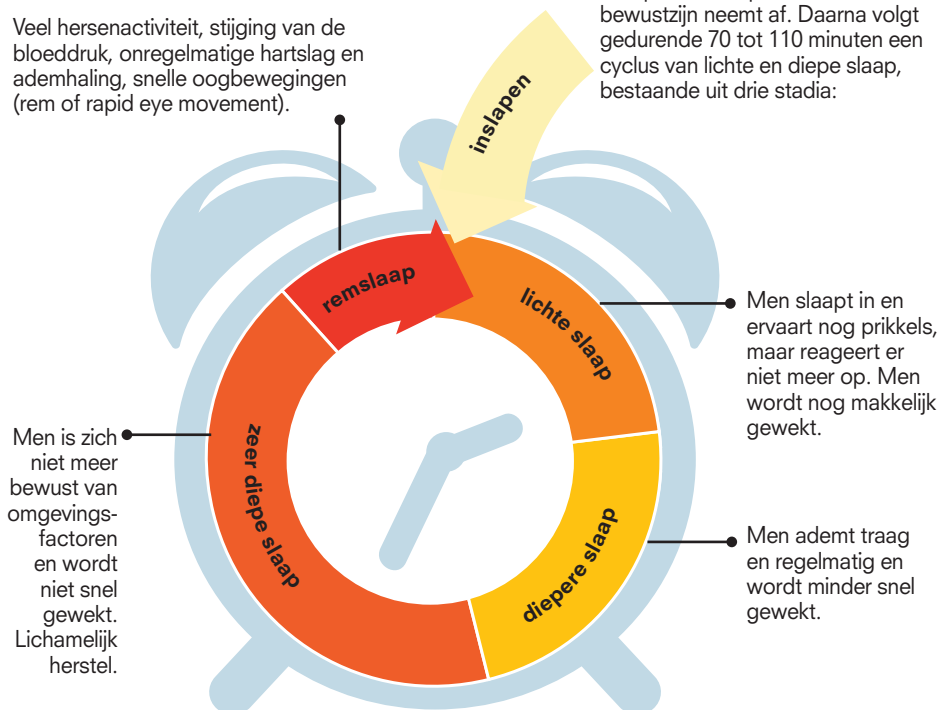
VIER TOT ZES CYCLI PER NACHT

Deze cycli volgen elkaar op in de loop van de nacht en op het einde van de "remfase" wordt men wel of niet wakker. Met elke cyclus wordt de diepe slaap korter en de "remfase" langer.

Veel hersenactiviteit, stijging van de bloeddruk, onregelmatige hartslag en ademhaling, snelle oogbewegingen (rem of rapid eye movement).

5 tot 10 min. Na meer dan 15 min. spreekt men van slapeloosheid.

De spieren ontspannen zich en het bewustzijn neemt af. Daarna volgt gedurende 70 tot 110 minuten een cyclus van lichte en diepe slaap, bestaande uit drie stadia:



> Voelt u overdag de behoefte om te slapen? Hoe geconcentreerd bent u? Hoe goed voert u uw taken uit? Hoe moe bent u?

De mechanismen die tijdens onze slaap werken, zijn nog niet allemaal gekend. Maar vast staat dat er lichamelijke, mentale en fysiologische herstelprocessen plaatsvinden in deze rustperiode. Terwijl we slapen, laden we bijvoorbeeld onze batterijen op, scheiden kinderen groeihormonen af om groter te worden, wordt ons immuunsysteem versterkt en herorganiseren de hersenen onze herinneringen en de kennis die we overdag hebben opgedaan.

Dat alles gebeurt tijdens verschillende fases in de slaapcyclus (zie het schema hiernaast). De diepe slaap zorgt bijvoorbeeld voor herstel (bv. van de spieren die overdag worden aangesproken), terwijl in de remfase (rapid eye movement) de hersenen herstellen. De lengte van die fases tijdens de verschillende slaapcycli varieert. Met elke cyclus wordt de diepe slaap korter en de remslaap langer. Daarom is het belangrijk om lang genoeg te slapen en alle cycli zo veel mogelijk volledig te doorlopen.

Gelukkig beseffen de meeste Belgen dat ook: 13 % van de ondervraagden slaapt meer dan 8 uur per nacht en 65 % tussen 7 en 8 uur. Niettemin kruipt bijna één Belg op de tien pas na middernacht onder de wol, zelfs vóór een werkdag!

2. Regelmaat hebben bij het slapengaan en opstaan

Regelmaat heeft de grootste invloed op onze slaapkwaliteit. Idealiter zouden we de hele week lang op hetzelfde tijdstip moeten gaan slapen en opstaan. Op weekdays gaat 71 % van de Belgen weliswaar naar bed tussen 21 u. en 23.30 u., maar in het weekend nog slechts 41 %. De rest blijft dan tot 2 uur langer op, terwijl ze de volgende dag niet noodzakelijk later opstaan. 's Ochtends is 91 % van de Belgen namelijk al voor 8.30 u. uit de veren. Op de zogenaamde

rustdagen slapen heel wat mensen dus net minder.

3. Bewegen

Het is een cliché, maar een half uur per dag bewegen of sporten bevordert daadwerkelijk de slaap, en dan vooral het inslapen. Dat effect is weliswaar beperkt, maar niet onbelangrijk, temeer omdat 60 % van de ondervraagden moeilijk inslaapt. Van alle deelnemers van onze enquête doen 84 % van de vrouwen en 74 % van de mannen helemaal niet aan lichaamsbeweging, of alleszins geen 30 minuten per dag, zoals aanbevolen.

4. Niet dutten als slechte slaper

Als u slecht slaapt en overdag vaak moe bent, kan het verleidelijk zijn om het gebrek aan slaap in te halen door een dutje te doen. Maar als u al aan slapeloosheid lijdt, kunnen uw nachten juist nog meer onregelmatig raken door overdag te slapen. Dat is dus af te raden. Nochtans knapt 54 % van de Belgen met slaapproblemen geregeld een uiltje tijdens de dag.

Voor u een moeilijk werk aanvat of de baan op moet, kunt u natuurlijk wel beter even rusten. Want als u slaperig bent, volstaat het niet om de radio luider te zetten, zoals 33 % van de ondervraagden denkt. U hebt immers geen vat op het moment waarop u indommelt.

Van degenen die overdag al eens een dipje hebben, dut 56 % bijvoorbeeld in voor de tv, 40 % tijdens het lezen, 18 % aan tafel na het eten en 9 % tijdens de les of op het werk. Sterker nog, 5 % is al eens bijna in slaap gevallen tijdens het rijden op de snelweg!

Bij ouderen ligt de zaak wat anders. Hoe ouder we worden, hoe minder we slapen, hoe moeilijker we inslapen, hoe vaker we 's nachts of te vroeg wakker worden en hoe korter we diep slapen. Dan kan een dutje wel helpen om meer uitgerust te geraken.

5. Niet te veel stimuli voor het slapengaan

Vermijd stimuli zoals thee, koffie, roken,

De Belg slaapt gemiddeld 7 uur en 15 minuten

In deze gevallen raadpleegt u beter een arts

Slecht slapen is geen probleem zolang u daar maar af en toe last van hebt. Maar als u maandenlang moeilijk in slaap valt en meerdere keren gedurende de nacht of veel te vroeg wakker wordt, kunt u zich vragen beginnen te stellen. Overweeg om een arts te raadplegen als u:

- geregeld slecht slaapt;
- vaak nog moe bent als u opstaat;
- overdag dikwijls een dipje hebt;
- zich niet meer in vorm voelt;
- niet weet waarom u slecht slaapt;
- snurkt en 's morgens moe bent;
- soms wakker wordt van uw eigen gesnurk;
- onregelmatig ademhaalt als u slaapt;
- tevergeefs al maatregelen voor een goede slaaphygiëne hebt genomen;
- een gewijzigd slaappatroon hebt en bijvoorbeeld op ongewone tijdstippen moe bent of wakker wordt.

alcohol en zelfs intensieve sport net voor het slapengaan. Als u aan slapeloosheid lijdt, drinkt u 4 tot 6 uur voor het slapengaan of zelfs ook de rest van de tijd beter geen cafeïnehoudende drank meer.

Ook gamen, chatten, op de computer werken en zelfs tv-kijken – zeker in de slaapkamer – is niet bevorderlijk voor uw slaapkwaliteit. Zoals te verwachten was, zitten heel wat mensen voor het slapengaan echter aan het scherm gekluisterd: 66 % kijkt 's avonds tv (35 % tot in de late uurtjes) en zowat 25 % (meer dan 40 % van de jongere ondervraagden) gebruikt zijn smartphone of tablet in bed.

6. Een ontspannen bedtijdroutine volgen

Ontspannen en tijd maken voor een rustige bedtijdroutine, is de beste manier om uw zorgen te laten varen. Dat kan natuurlijk op verschillende manieren, maar de ondervraagden komen vooral tot rust door te lezen, muziek te beluisteren, kruidenthee te drinken, een bad te nemen, aan leuke dingen te denken, een glas warme melk te drinken, aan yoga te doen of een wandelingetje te maken.

7. In alle rust slapen

Uw slaapkamer zou specifiek bestemd en aangenaam moeten zijn om in te slapen. Dat betekent een rustige, goed verluchte en volledig verduisterde ruimte zonder allerlei elektronica (tv, tablet enz.). Neemt u uw gsm of smartphone mee naar bed, schakel dan de vliegtuigmodus in. Dan wordt u niet gestoord door bijvoorbeeld binnenkomende berichten, die gewoonlijk het scherm doen oplichten. Dit is zeker aan te raden als u in ploegen >

Medicatie kan soms tijdelijk een hulpmiddel zijn, maar wordt liefst niet langdurig gebruikt.

> werkt en dus noodzaak bent om overdag te slapen. In een rustige slaapomgeving zakt u gemakkelijker weg en een goede verluchting zorgt voor een aangename slaapt temperatuur. Voldoende verduistering is dan weer noodzakelijk om uw biologische klok te activeren. Onze "interne klok" bevindt zich in de hypothalamus, een onderdeel van de hersenen, en is zeer gevoelig voor licht. Ze zorgt er met andere woorden voor dat we slaperig worden in het donker en wakker worden als het weer licht wordt.

8. Grijp niet te snel naar medicatie

De Belg heeft de reputatie de grootste gebruiker van slaap- en kalmeermiddelen ter wereld te zijn (zie ons artikel in Test Gezond 131 van februari/maart 2016). Natuurlijk kunnen deze geneesmiddelen nuttig zijn als het slaapgebrek op het functioneren of de gezondheid weegt. Maar ze zijn af te raden voor langdurig gebruik, al was het maar om bijwerkingen te vermijden, zoals somnolentie overdag, geheugenproblemen, constipatie enz. Bovendien kunnen ze op den duur verslavend werken.

De resultaten van onze enquête zijn dan ook alarmerend: maar liefst 18 % van de 44- tot 64-jarigen en ruim 20 % van de 65-plussers neemt een slaapmiddel!

De meest gebruikte zijn benzodiazepines, hypnotica, antihistaminica, neuroleptica en natuurlijke producten.

Niettemin zijn ook andere methodes dan medicatie erg in trek. Zo volgt 26 % van de ondervraagden relaxatietherapie om beter te slapen. En 28 % van de mensen met slaapapneu maakt gebruik van een slaapmasker (CPAP of continue positieve drukbeademing) ter behandeling van dat probleem (meer daarover in TG 137 van februari/maart 2017).

Anderen zoeken hun heil dan weer in alternatieve geneeswijzen, zoals psychotherapie. 🍀

Bestel uw gids



Zou u graag beter slapen? In deze gids (ref. 105) leest u alles over de slaap en het belang van goed slapen. Abonnees van het magazine Test-Aankoop betalen enkel verzendkosten. Bel naar 02 290 34 86 of surf naar www.testaankoop.be/praktischegidsen.

TEST aankoop

Expert · Onafhankelijk · Dicht bij u

HAAL MEER UIT UW ABONNEMENT

Uw abonnement is ook de sleutel van een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.





BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kunt u elke dinsdag- en donderdagnamiddag in alle discretie bij onze artsen terecht. Bel 02 542 33 94



BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app en spaar tientallen euro's uit. Download gratis de app op  en  of surf naar www.testaankoop.be/informed



WEEG OP HET BELEID

Teken onze petitie voor minder btw op producten voor de intieme hygiëne zoals maandverband en tampons. www.testaankoop.be/minderbtw



KIES DE BESTE DAGCRÈME

Raadpleeg onze onlinekoopwijzer om hydraterende crèmes met elkaar te vergelijken. www.testaankoop.be/vergelijkhydraterendecreme



VERMINDER UW ZIEKENHUISFACTUUR

Vind via onze koopwijzer de hospitalisatieverzekering die het best aansluit bij uw behoeften. www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering