



## Een handvol tips om beter te slapen

Er zijn veel factoren van invloed op de kwaliteit van de slaap. Hieronder een aantal zaken die je misschien kunt veranderen om zo een betere slaap te krijgen. Er bestaat niet één advies dat voor iedereen werkt, dus probeer uit wat op jou van toepassing zou kunnen zijn. Alle adviezen berusten op onderzoeksresultaten.

Weet ook dat met het ouder worden het benodigd aantal uren slaap daalt: baby's slapen gemiddeld 22-23 uur van de dag, volwassenen 7-9 uur, ouderen dikwijls niet meer dan 5-7 uur.

Je kunt een week een slaapkalender bijhouden, om een goed beeld te krijgen van het aantal uren dat je slaapt. Soms blijkt dat namelijk meer te zijn dan je denkt (via de assistente toe te sturen).

Ga niet voor 100% goede slaap, accepteer dat deze voor weinig mensen is weggelegd.

Wij noemen een aantal factoren die van belang zijn, met tips hoe je deze factoren kunt beïnvloeden:

1. De lichaamstemperatuur tijdens de nacht;
2. Geluid;
3. Licht;
4. Gepieker en misverstanden over de slaap: acceptatie en ontspanning;
5. Alcohol en voeding;

### 1. De invloed van de lichaamstemperatuur tijdens de nacht

Aan de Vrije Universiteit in Amsterdam wordt veel onderzoek gedaan naar de invloed van temperatuur op de diepte van de slaap. Vooral vrouwen worden vroeg wakker vanwege hun lage lichaamstemperatuur halverwege de nacht.

Door bedsokken te dragen en een extra ochtendjas of deken over je benen te leggen, wordt de slaap bij veel mensen dieper. Uit het promotieonderzoek bleek niet 80%, maar slechts 10% van de deelnemers dan al om 6 uur wakker te zijn.

### 2. De invloed van geluid

Ook geluid kan een belangrijke rol spelen bij het vroeg wakker worden. Met name snurken van de partner (of jezelf).

Oordopjes kunnen hierin een groot verschil maken. Voor het correcte gebruik van oordopjes is het belangrijk om te weten dat de gehoorgang wat naar voren/beneden loopt. Door het oordopje (Hema, Action) tot een staafje te draaien, is het tot aan het trommelvlies in te brengen en zet het vervolgens uit waardoor er geen hinder is van een uitwendig gedeelte.

### 3. De invloed van licht

De aanmaak van melatonine, ons slaaphormoon, begint aan het begin van de avond en loopt door tot halverwege de nacht. Deze aanmaak wordt verstoord/geremd door twee lichtbronnen: LED licht en het licht van beeldschermen (smartphone, tablet en computer)

Het 'warmere' LED licht lijkt dit effect minder te hebben.

Voor beeldschermen is het gebruik in de avonduren te verminderen, de lichtsterkte terug te brengen, de afstand tot het scherm(pje) te vergroten of een filter te downloaden (via [www.f.lux.nl](http://www.f.lux.nl)); Door dit filter wordt vanaf 8 uur 's avonds het scherm roder van kleur, het blauwe licht wordt weg gefilterd, waardoor de remming van de melatonineaanmaak niet of minder optreedt.

(los van de invloed van licht op de melatonine-aanmaak lijkt het verstandig om niet vlak voor de slaap de mailbox te openen ;-)

Er zijn overigens mensen met een melatonine stofwisseling die pas laat op gang komt, 'een vertraagde slaap'. Of dit een rol speelt kun je testen via <http://chrono.biol.rug.nl/mctq-nl.html>

### 4. Gepieker en misverstanden over de slaap; acceptatie en ontspanning

Ontspanning, geestelijk én lichamelijk, is een belangrijke voorwaarde om de deur naar het slaapportaal door te gaan: je hoofd moet 'leeg' worden. Het accepteren van een minder goede slaap is een belangrijk element van het verminderen van de stress: soms heb je meer last van de frustratie dat je wakker ligt, dan van het wakker liggen zelf.

Hiervoor zijn een aantal methodes/ oefeningen beschikbaar:

1. de 'Body scan'; - zorg dat je 'lekker ligt': kussen goed opschudden, goed onder de dekens, op de rug, met je handen op de buik, op de liezen of naast je lichaam. Je start door je voeten aan te spannen, neer te leggen en *goed te voelen* hoe ze op het matras liggen. Vervolgens de kuiten aanspannen, je bovenbenen, billen, buik, borstkas, armen, en handen. Je maakt wat grimassen met je gezicht, steekt je tong uit en legt deze vervolgens ontspannen in je mond. Iedere keer na het stevig aanspannen voel je even goed hoe het daarna aanvoelt.
2. een ademhalingsoefening; tel heel rustig je ademhaling terwijl je rustig en diep ademhaalt. Drie tellen voor de inademing, zes tellen voor de uitademing, of vier tellen inademing en acht tellen uitademing, wanneer dat beter past. Geef jezelf een positieve gedachte mee: bijvoorbeeld 'wat lig ik lekker warm in bed' en probeer de gedachten die opkomen niet door te zetten. Je kunt niet verhinderen dat er gedachten langskomen, maar wel zorgen dat je er niet mee verder gaat, ze uitstellen tot de volgende dag.
3. 'tapping' ofwel EFT in het Engels en EWT in het Nederlands: Emotioneel Welzijn Techniek. Deze techniek heeft het doel om te ontspannen en positievere gedachten te krijgen. Deze methode is aan te leren bij de praktijkondersteuner GGZ of bij Sylvia van Manen.
4. een -kosteloze- slaapcursus; via <https://www.regionaaltrainingscentrum.nl/volwassenen/slapen>

### 5. Alcoholgebruik en te zoute/ vette voeding

Alcohol staat bekend als 'slaapmutsje'. Wat mensen niet weten: om 2-3 uur kan men wakker door de lichamelijke effecten van alcohol: transpireren en snelle hartslag. Een andere factor waarvan men wakker kan worden: te zoute voeding. Dit door de droge mond en het vasthouden van vocht waardoor je 's nachts moet plassen.