

Slaaptips

Problemen met slapen heeft iedereen wel eens, maar ongeveer 10 procent van de Nederlanders kampt met chronisch slaapttekort. 20 tips om slaapproblemen aan te pakken.

1) Sport later op de dag

Overdag flink bewegen helpt je 's nachts aan een betere slaap. Het beste tijdstip om te sporten is 's middags of de vroege avond, minstens een half uur. Hoewel beweging in de ochtend ook een goed effect heeft, moet er 's ochtends langer worden gesport om de slaapkwaliteit gunstig te beïnvloeden. Let op, sport niet te laat op de avond. Dan zit je lichaam nog vol in de actie-modus wanneer je probeert te slapen.

2) Zorg voor veel licht overdag...

Veel licht overdag houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine. In het donkere seizoen is blootstelling aan veel (dag)licht extra belangrijk. Zit je overdag vaak in een donkere ruimte, overweeg dan de aanschaf van volspectrum daglichtlampen.

3) Dim 's avonds het licht

Als de lichtgevoelige cellen in je ogen 's avonds minder licht krijgen, maakt je lichaam het slaaphormoon melatonine aan. Fel licht of tot laat voor een computerscherm zitten, verstoort je biologische klok. Pas het lichtniveau aan en stop ruim twee uur voor het slapengaan met computeren.

4) Slaapkamer: raam open, kachel uit

Volgens slaapwetenschappers is 18 graden Celsius de beste slaapkamertemperatuur. Zorg voor goede ventilatie; frisse lucht heb je nodig voor een gezonde slaap. In een niet geventileerde kamer ontstaat een benauwd klimaat door de kooldioxide die je gedurende de nacht uitademt.

5) Hoe oud is je matras?

Het klinkt als een open deur, maar een goede matras die niet ouder is dan ongeveer 10 jaar (30.000 slaapuren), een aangenaam dekbed, een goed passend kussen en een fijne slaapkamer vormen de basis voor aangenaam slapen. Kleine ergernissen over je ligcomfort bemoeilijken het inslapen.

6) Ken je slaaphouding

Als je je favoriete slaaphouding kent, dan kun je maatregelen nemen om je in die houding te laten slapen. Je kunt ook proberen een ongunstige (buik)ligging te voorkomen.

7) Verduister je kamer goed

Een klein beetje licht in de slaapkamer is al storend voor je slaapcyclus. Straatlantaarns, een nachtlichtje, zelfs het ledlampje van je wekker: elk lichtschijnsel, hoe klein ook, heeft niet alleen een nadelig effect op de kwaliteit van de slaap, maar remt ook nog het nachtelijk herstelproces van lichaamscellen. Verduister je kamer dus zo goed mogelijk.

8) Geen telefoon naast je bed

Er lijken onderzoeken te zijn die aantonen dat elektromagnetische straling de slaap zou kunnen verstoren. Vooral de straling van mobiele telefoons zouden de kwaliteit van je slaap kunnen beïnvloeden. Ook draadloos internet (wifi) en alle elektrische apparatuur waar stroom op staat, geven elektromagnetische straling af. Het kan dus geen kwaad om telefoons uit je kamer te bannen en apparatuur zoveel mogelijk uit te schakelen.

9) Doe oefeningen

Ontspannen gaan slapen is lang niet altijd mogelijk in ons drukke leven. En malende gedachten kun je niet uitzetten. Oefeningen doen om te ontspannen helpen wel, omdat je je aandacht naar je lichaam verlegt. Je eenmaal ontspannen lijf beïnvloedt vervolgens weer je geest.

10) Geen alcohol

Alcohol helpt je sneller in slaap te vallen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een glaasje drinken voor de slaap zelf geen nadelige effecten merken, maar die zijn er wel: de benodigde diepe slaap is door alcohol korter en minder goed.

11) Let ook overdag op cafeïne

Cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïne houdende cola of energydrink kunnen je 's nachts uit de slaap houden, zeker als je deze voedingsmiddelen 's avonds gebruikt. Maar ook het drinken van veel koffie en/of cola overdag kan 's nachts via je stresshormonen je slaap verstoren.

12) Slaaptherapie beter dan medicijnen

In Nederland kampen vier miljoen mensen met een slaapstoornis. Ongeveer een derde van hen gebruikt slaapmiddelen, maar die kunnen een verslavende werking hebben. Slaaptherapie is veel beter, zegt het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. Vraag je huisarts er eens naar. Slaaptherapie kan ook online verzorgd worden.

13) Overweeg melatonine

Een manier om je slaap te verbeteren is het slikken van melatoninepilletjes. Melatonine is geen slaapmedicijn maar een supplement, dat het lichaamseigen melatonine ondersteunt. Het is te koop bij de drogist of de apotheek.

14) Neem melk en/of banaan

Wil je geen pilletjes slikken, neem dan 's avonds een half uur voor het slapen een glas melk of een banaan, of nog liever een combinatie van deze twee in de vorm van een smoothie. In melk en banaan zitten stoffen die het melatoninegehalte gunstig beïnvloeden.

15) Pak die stress aan

Chronische stress haalt je slaap-waakritme onderuit, waardoor je nog slechter tegen stress kan. Doorbreek die neerwaartse spiraal door de stress aan te pakken. Ontspanningsoefeningen, meer bewegen, opschrijven wat je morgen moet regelen zodat je het niet hoeft te onthouden, problemen aanpakken en niet laten voortsudderen en ruim de tijd nemen voor slaap, helpen het best.

16) Breng jezelf in de slaapmood

Bij de meeste mensen zet de biologische klok rond tien uur 's avonds de slaapcyclus in gang. Help die klok een handje door dan het lichtniveau in je kamer te dimmen en zet televisie en computer op tijd uit. Doe een paar ontspanningsoefeningen en ga op een vast tijdstip in bed liggen. Lees eventueel nog even een niet al te spannend boek.

17) Woelen?

Ga het bed uit Als je de slaap niet kunt vatten en ligt te woelen, sta dan op en ga even iets doen. Lees rustig een boek bij gedempt licht, even iets doen om de gedachten te verzetten. Je zult merken dat je dan toch moe bent. Geef er aan toe en ga weer naar bed.

18) Test slaaptekort met wekker

Meer tijd en aandacht nemen voor slaap is nodig als je een slaaptekort hebt. Maar wanneer heb je een slaaptekort? Volgens deskundigen heb je dat al als je zonder wekker niet wakker wordt. Heb je voldoende slaap gehad, dan zou je al wakker moeten zijn voordat de wekker gaat.

19) Val af tegen snurken

Snurken is een last voor de partner, maar ook voor de snurker zelf. Snurken komt vooral voor bij dikke mensen, doordat de wanden van de keelholte dikker zijn. Snurkers slapen slechter, wat weer een dikmakend effect heeft. Wie dik is en snurkt, kan met afvallen twee problemen oplossen.

20) Sta meteen op

Hoewel veel mensen de wekker in de snoozefunctie zetten om even door te kunnen slapen, bevordert dat het fris wakker worden niet. Je wordt er juist een beetje suffig van. Sta meteen op en ga rustig aan de gang.

Bron: GezondheidsNet