



Slaapbevorderende adviezen

Aangepast aan de situatie COVID-19 (corona)

Overdag

1. *Houd een vast ritme aan*

Door het vele thuisblijven kunnen de dagen op elkaar gaan lijken. Een vaste indeling van de dag is belangrijk om een goed dag-nachtritme te houden. Het kan helpen om een dagschema te maken met vaste tijden van naar bed gaan en opstaan, eetmomenten, werk, vrije tijd, sociale contacten en lichaamsbeweging.

2. *Zorg voor lichaamsbeweging*

Lichamelijke inspanning overdag zorgt ervoor dat het makkelijker is om 's avonds in slaap te vallen en dat u dieper slaapt. Misschien kunt u op dit moment niet sporten of bewegen zoals u gewend bent. Probeer dan alternatieven te vinden. Een half uur beweging per dag is belangrijk. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of hardlopen. (Op internet staan veel workouts die u thuis kunt doen. Misschien wordt dit ook wel door uw sportclub geboden). Belangrijk is dat u niet te actief bent in de laatste 2 uur voor het slapen. Uw lichaam moet tot rust komen om in slaap te vallen.

3. *Zorg voor ontspanningsmomenten*

Stress en spanning kunnen de slaap verstoren. Neem daarom overdag voldoende rust om te voorkomen dat de spanning gedurende de dag steeds groter wordt. Maak een duidelijk onderscheid tussen werk- en privé-tijd. Heeft u in het verleden ontspanningsoefeningen gedaan? Dan is dit een goed moment om deze weer op te pakken.

4. *Maak duidelijk onderscheid tussen werktijd en vrije tijd*

Als u thuis werkt, is het extra belangrijk om een duidelijk verschil te maken tussen werktijd en vrije tijd. Bijvoorbeeld door op vaste dagen en tijden te werken. Zorg ook dat u ontbeten heeft en aangekleed bent voordat u aan uw werk begint, zo is er een duidelijke overgang tussen werk en privé. Probeer in huis een werkplek te maken op een andere plek dan waar u normaal uw vrije tijd doorbrengt. Werk of studeer zeker niet vanuit bed.

5. *Zorg voor voldoende sociale interactie*

Door het vele thuiszitten, heeft u waarschijnlijk minder contact met anderen dan dat u gewend bent. Toch is het belangrijk om deze contacten wel op te zoeken om gedachtes en gevoelens met anderen te delen. Direct contact, zoals (beeld)bellen heeft daarbij de voorkeur in plaats van berichten lezen en sturen per e-mail.

6. *Ga ontspannen naar bed*

In deze onrustige tijd is het logisch dat u zich soms zorgen maakt. Als dit zo is, probeer dan aan het einde van de middag hierover na te denken. Schrijf uw zorgen op en bespreek ze met anderen. Doe dit niet in de laatste 2 uur voor u naar bed gaat. Dit kan ervoor zorgen dat u moeilijker inslaapt en dat de slaap oppervlakkiger is.

7. *Vermijd dutjes*

Dutjes overdag en in de vroege avond kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren. Voelt u zich slaperig worden, probeer dan het daglicht op te zoeken of te bewegen.

8. *Zorg voor voldoende daglicht*

Vooral in de ochtend is het van belang om voldoende daglicht te krijgen, voor een goed dag-nachtritme. Het advies is dat u een korte ochtend- of middagwandeling maakt zonder zonnebril. Probeer ervoor te zorgen om elke dag 1 uur buiten te zijn. Dit kan ook door wat te drinken op het balkon of in de tuin. Kunt u niet naar buiten? Zorg er dan voor dat u voor een periode van 2 uur dichtbij een raam gaat zitten.

's Avonds

1. *Geen inspannende activiteiten*

Het is belangrijk dat uw lichaam en hoofd klaar zijn om te gaan slapen. Dit doet u door de laatste 1,5 uur voor bedtijd geen inspannende activiteiten te doen. Stop dus op tijd met werken of studeren. Ook telefoongebruik of tv-kijken vragen vaak ongemerkt energie. Hierdoor kunt u zich zorgen gaan maken en wordt uw hoofd actief. Dit maakt de kans om in slaap te vallen kleiner. Probeer daarom iets te doen wat u ontspant, zoals lezen, puzzelen, muziek luisteren of een lichte huishoudelijke activiteit (zoals zittend de was opvouwen).

2. *Verminder het licht*

Om het inslapen makkelijker te maken, is het belangrijk dat er minder licht is in de laatste 1,5 uur voordat u gaat slapen. Zet daarom alle beeldschermen uit en dim de lampen.

3. *Neem geen te heet bad of hete douche vlak voor het slapengaan*

Om makkelijk in slaap te kunnen vallen, moet uw lichaamstemperatuur dalen. Een al te heet bad of hete douche verhoogt de temperatuur van uw lichaam. Probeer maximaal zo'n 1,5 uur voor bedtijd te douchen of in bad te gaan.

4. *Eet regelmatig en ga niet met een hongergevoel naar bed*

Honger kan de slaap verstoren. Een lichte snack (vooral koolhydraten) vlak voor het slapengaan kan helpen, maar eet geen vette of zware voeding.

5. *Vermijd overmatig drinken in de avond*

Het verminderen van de vochtinname in de avond zorgt ervoor dat u 's nachts niet naar het toilet moet. Zo is er geen verstoring van uw slaap.

6. *Neem weinig tot geen stimulerende middelen*

Cafeïnehoudende producten (koffie, thee, cola, ice-tea, energiedrankje, chocola) en nicotine zijn stimulerende middelen. Zij kunnen ervoor zorgen dat het inslapen moeilijker gaat, u regelmatig wakker wordt en de slaap lichter is. Zelfs cafeïne-inname overdag kan de slaap 's nachts verstoren.

7. *Vermijd alcohol, vooral in de avond*

Hoewel alcohol mensen die gespannen zijn kan helpen om makkelijker in slaap te vallen, verstoort het de slaap later in de nacht. Hierdoor bent u de volgende dag minder uitgerust.

's Nachts

1. *Slaap niet meer dan nodig is, voor een uitgerust gevoel*

Het beperken van de tijd die u in bed doorbrengt, kan helpen de slaap te verankeren en dieper te maken. Zeer lange bedtijden leiden tot onderbroken en lichte slaap. Sta elke dag op dezelfde tijd op, onafhankelijk van de tijd die u die nacht heeft geslapen.

2. *Sta elke dag om dezelfde tijd op*

Iedere dag op dezelfde tijd opstaan helpt om 's avonds makkelijker in slaap te kunnen vallen op dezelfde tijd. Doe dit ook in het weekend. Hiermee zet u uw biologische ritme vast.

3. *De slaapkamer is voor slapen (en seks)*

Om makkelijk in slaap te kunnen vallen, is het belangrijk dat u uw slaapomgeving alleen met slapen associeert en niet met activiteiten die te maken hebben met wakker zijn, zoals televisiekijken, werken of lezen.

4. Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer

Een comfortabele, donkere en stille slaapkamer zorgt dat u 's nachts minder snel wakker wordt door eventuele externe prikkels. Ook geluiden waarvan u niet direct wakker wordt, hebben invloed op de kwaliteit van uw slaap. Vloerbedekking, gevoerde gordijnen en het sluiten van de deur kunnen helpen dit te voorkomen. Voor sommige mensen helpt het om oordoppen of een slaapmasker te gebruiken om het aantal prikkels 's nachts te verminderen en zo beter door te slapen.

5. Zorg voor een comfortabele temperatuur in uw slaapkamer

Een zeer warme of koude slaapomgeving kan uw slaap negatief beïnvloeden. Een temperatuur tussen de 16 en 18 graden wordt aanbevolen. Ook koude voeten kunnen u uit uw slaap houden, trek dan warme sokken aan.

6. Probeer niet om in slaap te vallen

Dit maakt het probleem alleen maar groter. Als u zich zorgen maakt omdat u niet in slaap kunt vallen, kunt u beter uit bed gaan en even rustig in een andere ruimte zitten. Voorkom daarbij stimulerende activiteiten, zoals werken op de computer. Zorg ook dat het donker blijft in huis. Luister eventueel naar rustgevende muziek. Ga weer naar bed zodra u zich slaperig voelt.

7. Verberg de klok, of draai hem om zodat u hem niet kunt zien

Het kijken op de klok kan tot frustratie, boosheid en angst leiden. Dit zorgt voor een negatieve invloed op het slapen en u kunt de hoeveelheid tijd die u wakker in bed doorbrengt, gaan overschatten.

Wilt u meer lezen?

Zelfhulp boek uit de serie A-ggZ

- **Omgaan met slapeloosheid**, Gerard Kerkhof, Marieke de Gier & Marthe Sernee, ISBN 9789031378050

Boeken gebaseerd op Acceptance en Commitment Therapie

- **Slaap als een roos**, Guy Meadows, ISBN 9789021810508
- **Slapen is niets doen**, Aline Kruit, ISBN 9789492798121