



Beter slapen tips

Voor mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak slaapproblemen. Met aanpassingen in de dagelijkse gewoontes en bezigheden kan veel winst worden behaald. Hierbij gelden onderstaande adviezen.

Regelmaat en slaaptijden

- Minstens 5 dagen per week op dezelfde tijden slapen en wakker worden, is goed voor de kwaliteit van slaap. Als de bedtijden langer zijn dan de slaapbehoefte, ligt iemand 'te' lang op bed. Probeer de extra tijd op bed dan zodanig in te richten, dat deze wordt beleefd als 'wakker-tijd'.
- De kalenderleeftijd bepaalt het gewenste aantal uren slaap. Ook bij mensen met een verstandelijke beperking neemt deze slaapbehoefte af met het ouder worden.
- Het is beter om overdag geen dutje te doen. Probeer slaperigheid tegen te gaan door iets actiefs te gaan doen, het liefs buiten. Als de slaperigheid zo groot is dat een dutje niet kan worden tegengehouden, beperk dit dan tot maximaal 30 minuten (tip: zet een wekker).

Omgaan met licht en donker

- Licht en donker helpen het lichaam bij het onderscheid tussen de dag en nacht. Voldoende licht overdag zorgt voor meer alertheid en energie en verbetert 's nachts de slaap. In de lente en zomer is daglicht de beste manier om voldoende licht te krijgen. In de herfst en winter is vaak aanvullende verlichting nodig.
- Hoeveel en wanneer je licht nodig hebt, hangt af van iemands biologische ritme.

Avondmensen moeten teveel licht in de avond vermijden, terwijl ochtendmensen soms extra licht in de avond nodig hebben. In de ochtend is dit juist andersom.

- Dim het licht minstens twee uur voor het slapengaan, om beter in slaap te vallen...

Gevulde en gevarieerde dag

- Wie overdag voldoende meemaakt, slaapt beter. Lichamelijke beweging helpt, maar denk ook aan denken, zien, horen, voelen, ruiken, proeven en zingevende activiteiten.
- Kleine aanpassingen in het dagritme maken al verschil. Zorg voor een goede balans tussen actie en rust, zodat alle prikkels kunnen worden verwerkt voor een betere nachtrust.

Vorbereiden op de nacht

- Het lichaam heeft rust nodig na een drukke dag.
- Doe iets rustigs in de avond, zoals een korte wandeling of rustige hobby.
- Een vast slaapritueel helpt hoofd en lichaam te ontspannen.
- Vermijd koffie, zwarte thee, cola, energiedrank, alcohol en rook niet.
- Vermijd schermen (iPad, telefoon, games) twee uur voor het slapengaan.

Prettige slaapomgeving

- Goed slapen lukt beter als het lichaam en geest comfortabel zijn. Kies een bed, kussen en dekens die passen bij de persoonlijke voorkeur.
- Zorg voor een koele, donkere kamer. Een zacht nachtlampje mag als dat prettig is.
- De kamer moet veilig en vertrouwd voelen met een inrichting die het thuisgevoel ondersteunt.



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde

Meer weten?



Heeft u vragen? Neem dan [contact](#)
op met het secretariaat van uw polikliniek.
Kijk op [sein.nl](#) voor de contactgegevens.



[sein.nl](#)

Facebook

LinkedIn

Instagram