



# 10 Tips voor een goede nachtrust



## Een gezonde slaap?

Je ligt te woelen in je bed, flarden van gesprekken van een drukke werkdag waaien door je hoofd, dezelfde problemen duiken steeds weer op, je eigen hartslag houdt je wakker en de wekker tikt onverbidlijk voort. Je wilt zo graag, maar kunt niet slapen.

Dacht je dat je de enige was? Naar schatting heeft één op de drie mensen wel eens te maken met slaapproblemen. Meestal gaat het dan om tijdelijke slaapproblemen, naar aanleiding van een concrete gebeurtenis of gedurende een korte periode. Maar steeds meer mensen krijgen ook te maken met chronische slaapproblemen.

Er is pas sprake van slapeloosheid wanneer iemand, zonder duidelijke reden, gedurende langere tijd last heeft om in te slapen of 's nachts wakker wordt, én wanneer dit ook overdag een impact heeft op het functioneren (hoofdpijn, concentratieproblemen, irritatie, ...).

Een goede slaap is dus essentieel voor een goede gezondheid. Maar wat kan je er zelf aan doen? Een goede slaaphygiëne kan al veel oplossen en heb je bovendien helemaal zelf in de hand.

# Tips

## 1 Zorg voor een vast slaapritueel

Ga elke avond op dezelfde manier naar bed. Bouw een routine op met activiteiten en handelingen die je elke avond uitvoert voordat je gaat slapen. Bijvoorbeeld lezen, rustige muziek luisteren of een warm bad nemen. Zo bereiden je lichaam en geest zich voor op het slapengaan.

## 2 Wacht slaperigheid af

Ga pas slapen wanneer je je slaperig voelt! Signalen zoals geeuwen, in de ogen wrijven, knikkebollen, ... geven aan dat je moe bent.

## 3 Ga voor regelmaat

Ga zoveel mogelijk op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op. Ook op je vrije dagen. Zo ontwikkel je een vast slaap-waakritme dat de kwaliteit van je slaap bevordert.

## 4 Wakker? opstaan!

Kun je de slaap niet vatten? Blijf dan niet draaien en woelen. Sta op en doe even iets ontspannend. Ga pas terug naar bed wanneer je je slaperig voelt. Kijk niet voortdurend naar je wekker. Draai hem, indien nodig, van je weg.



## 5 Gebruik je slaapkamer om te slapen

Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Vermijd lezen, studeren, computeren, eten of tv-kijken! Zo leer je je lichaam om het bed opnieuw te associëren met slapen. Zorg voor een rustige, goed verluchte, niet te warme en voldoende verduisterde kamer.



## 6 Let op je eetpatroon

Eet of drink niets opwekkend tot vier uur voor het slapen. Koffie, thee en alcohol zijn bekende oppeppers. Maar ook cola, chocolade en nicotine (roken) hebben een negatieve invloed op je slaap. Ga niet naar bed met een hongergevoel of overvolle maag. Beide kunnen je nachtrust verstoren.

## 7 Beweeg voldoende overdag

Voldoende lichaamsbeweging helpt om beter te slapen. Fysieke inspanning werkt mentaal ontspannend. En vergemakkelijkt het inslapen. Maar vermijd intensief sporten net voordat je gaat slapen. Kom overdag voldoende buiten en zorg dat je voldoende daglicht ziet.

## 8 Zorg voor ontspanning

Creëer rustmomenten overdag. Bouw je dag af door jezelf te ontspannen. Neem bewust de tijd om tot rust te komen! Ben je een piekeraar en kun je moeilijk je gedachten loslaten? Zorg voor een vast piekerkwartier overdag. Leer te relativeren!

## 9 Vermijd computer, tablet of smartphone net voor het slapengaan

Deze moderne media houden je wakker door de mentale activiteit die ze oproepen. Het sterke licht dicht bij de ogen heeft ook een slechte invloed op je slaaphormoon melatonine. Schakel de toestellen uit één uur voordat je naar bed gaat.

## 10 Slaap zoveel als nodig en volgens je eigen behoefte

Er is geen vaste regel voor de hoeveelheid slaap die je nodig hebt. Voel je je 's morgens uitgerust? Kun je overdag functioneren zonder slaperig te voelen? Dan heb je voldoende geslapen. Dat is voor iedereen verschillend.

# Kijk uit met medicatie

Let op met het nemen van slaapmedicatie. Gebruik dit alleen als een tijdelijke oplossing en na medisch advies. Vaak zijn er veel bijwerkingen die je niet meteen bewust opmerkt. Ga in de eerste plaats voor een goede slaaphygiëne.

# Zoek op tijd hulp

Kun je zelfs met een goede slaaphygiëne niet beter slapen? Heb je het gevoel dat niets helpt en je van kwaad naar erger gaat? Roep dan tijdig professionele hulp in. Naar schatting één op de drie mensen heeft wel eens te maken met slaapproblemen. Meestal gaat het dan om tijdelijke slaapproblemen. Maar steeds meer mensen krijgen ook te maken met chronische slaapproblemen. Er zijn erkende slaapcentra waar specialisten je slaapprobleem verder kunnen bekijken om een geschikte oplossing te vinden.

Praat erover met je huisarts of met de arbeidsarts.

# Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

## Antwerpen

Tel. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

## Hasselt

Tel. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

## Namur

Tel. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

## Brussel

Tel. 02 237 33 24  
brussel@idewe.be

## Leuven

Tel. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

## Roeselare

Tel. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

## Charleroi

Tel. 071 23 99 11  
charleroi@idewe.be

## Liège

Tel. 042 29 71 91  
liege@idewe.be

## Turnhout

Tel. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

## Gent

Tel. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

## Mechelen

Tel. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

## Centrale diensten:

### IDEWE vzw

Tel. 016 39 04 11  
info@idewe.be

### IBEVE vzw

Tel. 016 39 04 90  
info@ibeve.be

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)

© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: prof. dr. Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven, 6372-2.1-202201-20123. Wettelijk depot: D/2008/11.422/4.