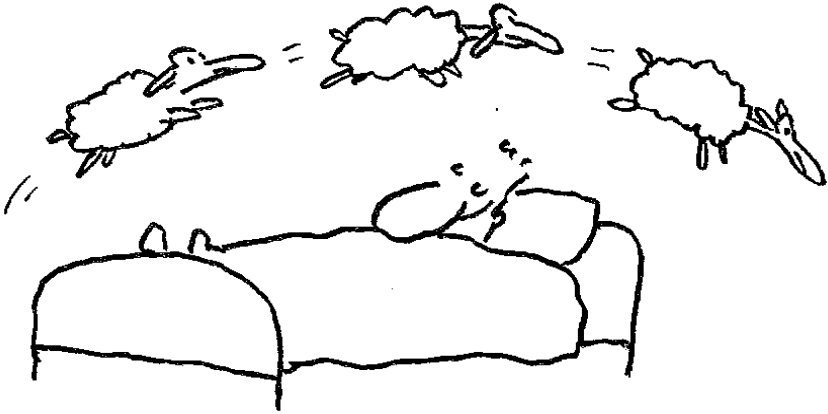


Gezond slapen?



Slaapadvies voor rusthuisbewoners.

Vlaamse Regering



farmaka

onafhankelijk centrum voor geneesmiddeleninformatie

WAT IS SLAAP?

Slaap is een toestand van rust. Het is een natuurlijk proces waarbij je lichaam zich herstelt, maar ook om ervaringen van de dag te helpen verwerken. Mensen slapen ongeveer één vierde van hun leven.

HOEVEEL SLAAP HEB JE NODIG?

De meeste volwassenen slapen ongeveer 7 à 8 uur per dag, een kleine minderheid heeft genoeg aan 5 uur slaap of minder. Een nog kleinere groep heeft behoefte aan 10 uur slaap of meer.

De behoefte aan slaap verschilt dus van mens tot mens.



Maar ook je leeftijd bepaalt je behoefte aan slaap. Hoe ouder je wordt, hoe minder behoefte je hebt aan slaap. Baby's slapen ongeveer 16 uur dag, kleuters en kinderen slapen 10 tot 12 uur per dag, jongeren en volwassenen 7 tot 8 uur, terwijl ouderen vaak nog minder slapen.

Ook de diepte van de slaap verandert naargelang de leeftijd. Als je ouder wordt, slaap je oppervlakkiger. Zo herinner je je beter de momenten waarop je wakker geworden bent. Dan kan je het gevoel krijgen te weinig te slapen, terwijl je slaap eigenlijk heel normaal is.

Wie ouder wordt en meer vrije tijd heeft, denkt misschien meer of langer te kunnen slapen. Dan ontstaat de neiging vroeger te gaan slapen. Maar omdat de behoefte aan slaap vermindert, kan dit wel eens een ontgoocheling worden!

SLAAPPROBLEMEN

Slecht slapen is voor niemand aangenaam. Slaapproblemen kunnen zich op veel manieren voordoen en kunnen verschillende oorzaken hebben.

'Al van toen ik jong was, lig ik 's avonds in bed aan allerlei dingen te denken en kan ik niet inslapen...'

'Als ik niet vlug inslaap, ben ik daarmee bezig en kan ik helemaal niet meer in slaap geraken...'



Als je moeilijk in slaap geraakt, heb je overdag het gevoel 'niet uitgerust' te zijn. Je doet dan extra je best om te kunnen slapen. Misschien lukken deze pogingen niet en maak je je hierover zorgen. Door extra te letten op je slechte slaap, word je alsmaar meer gespannen en kan je nog moeilijker inslapen. Dit kan leiden tot oververmoeidheid of een slecht humeur tijdens de dag.

Zorgen, angst, zenuwen of pijn zijn dikwijls de oorzaak van moeilijk inslapen of wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Problemen met je kinderen of partner, overlijden, ernstige ziekte,... kunnen je erg onder spanning zetten, dit kan ook je slaap verstoren.

'Het begon allemaal in het ziekenhuis toen ik moest geopereerd worden aan mijn heup...'

GEZONDER SLAPEN, ALVAST ENKELE TIPS...

Met mate slapen!

Slaap niet langer dan nodig. Vergeet niet dat als je ouder wordt, je toch al minder slaap nodig hebt.

Slapen overdag ?

Vermijd slapen overdag. Als je het toch wil doen, doe dan een klein dutje na het middageten van hooguit 30 minuten.



Bewegen!

Een gezonde wandeling overdag, actief bezig zijn overdag, een aangename bezigheid zoeken,... het komt allemaal de kwaliteit van je slaap ten goede.

Je slaapkamer

Een te warm bed of slaapkamer zorgt voor teveel onderbrekingen in je slaap. Maak het dus niet té warm. Maak het gezellig in je kamer, zorg voor een goed hoofdkussen en matras.

Je bed

Je bed is de plaats om te slapen. Televisie kijken, lezen of eten doe je beter niet in bed!

Cafeïne

Koffie, thee en cola verhinderen niet alleen het inslapen, maar ook het doorslapen, gebruik ze dus liever niet na vijf uur 's avonds.

Slaapmutsje?

'Een oud trucje', het bevordert wel het inslapen, maar geeft je een slechtere slaap nadien. Vermijden is dus beter!



Bang niet te kunnen slapen?

Door je zorgen te maken over het inslapen zal je zeker niet in slaap geraken en word je zelfs zenuwachtiger. Sta liever terug op en loop wat rond tot je weer slaperig wordt.

Ontspan!

Verzorg jezelf voor het slapengaan en ontspan! Ontspanning is een absolute voorwaarde om te kunnen slapen. Slapen kan je niet leren, je ontspannen wel. Misschien helpt een glas warme melk, muziek waar je van houdt, een boek,... Sommige tv-programma's zijn niet ontspannend, vermijd dingen die je zenuwachtig maken.

Pilletje?

Soms is het niet makkelijk verdriet te verwerken of zenuwachtigheid of spanning op te lossen. Een pilletje lijkt op zo'n momenten de beste oplossing. Toch is het aan te raden om een andere uitweg te zoeken. Zo vermijd je dat je afhankelijk wordt van je slaappilletje: bezint eer gij begint...



farmaka

onafhankelijk centrum voor geneesmiddeleninformatie

Contactgegevens:
vzw Farmaka asbl
Kleindokkaai 3-5
9000 Gent
Tel 09/265.76.40
www.farmaka.be

Verantwoordelijke uitgever:
K. Verhofstadt
Bonsgrachtstraat 1
9070 Destelbergen

April 2010