

Slaap

Een hulpmiddel bij klachten over slaap



UMC Utrecht

umc.utrecht.nl

Colofon

Ontwikkeling

Ontwikkeling

Dr. Olaf Verschuren, onderzoeker Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Tjamke Strikwerda, ergotherapeut UMC Utrecht

Carolien van Veen, ergotherapeut UMC Utrecht

Teksten zijn gecorrigeerd door Daniëlle Hermans, ex-revalidant en auteur

Illustraties: de afbeeldingen en grafieken zijn afkomstig van de e-learning Slaap bij Kinderen, een introductie in de wereld van slaap. Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht.

Opmaak: Visualisatie & Informatie voor Zorg, Onderwijs en Onderzoek, UMC Utrecht

Uitgave: Afdeling Revalidatie, Fysiotherapiewetenschap en Sport, maart 2025

Goed slapen is belangrijk om te kunnen herstellen, om blessures te voorkomen en om achteruitgang te remmen. We stellen de module ter beschikking aan alle poliklinische patiënten die vragen hebben over slaap.

Deze slaapmodule is tot stand gekomen door samenwerking van de afdeling Revalidatie, Fysiotherapiewetenschap & Sport met Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Alle intellectuele-eigendomsrechten van de Werkfolder Slaap berusten bij het UMC Utrecht. Ze zijn onder beheer van de afdeling Revalidatie, Fysiotherapiewetenschap & Sport, UMC Utrecht. Op de Werkfolder Slaap rusten auteursrechten van prof. dr. A. Visser-Meily. Voor de Werkfolder Slaap geldt dat de auteur zich het recht nadrukkelijk behoudt om het werk te wijzigen, te verveelvoudigen, te vertalen, of op andere wijze dan bij deze openbaar te maken, bijvoorbeeld door er voor onderwijsdoeleinden kopieën van te maken.

De Werkfolder Slaap is vrij beschikbaar voor toepassing in de patiëntenzorg. Gebruik van de Werkfolder Slaap voor andere doeleinden dan patiëntenzorg en het verder verspreiden van de hier beschikbaar gemaakte materialen is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de product-eindverantwoordelijken. U kunt hiervoor contact opnemen met revalidatie.sport@umcutrecht.nl

Copyright: gegevens uit deze publicatie mogen uitsluitend met bronvermelding worden overgenomen.

Inhoudsopgave

1.	Samenvatting	4
2.	Slapen	5
2.1	Waarom is slapen belangrijk?	5
2.2	Hoe ziet slaap eruit?	6
2.3	Hoeveel uren slaap hebt u nodig?	8
2.4	Hoe weet u of u voldoende slaapt?	9
3.	Hoe ziet uw slaapritme eruit?	10
3.1	Slaapdagboek	11
3.2	Evaluatie slaapdagboek	14
3.3	Doelen stellen	15
4.	Slaaptips	17
4.1	Overdag	17
4.2	Vóór het slapen gaan	18
4.3	Terwijl u slaapt	20
5.	Praktische opdrachten	21
5.1	Inventarisatie gebruik slaaptips	21
5.2	Praktische opdrachten om uw doelen toe te gaan passen	23
5.3	Evaluatie doelen	25
	Bronvermelding	27

1. Samenvatting

Deze Werkfolder bestaat uit een aantal verschillende onderdelen. Het is aan uzelf of u al deze onderdelen doorloopt of niet. Bepaal zelf waar u het meest aan hebt.

In deze module leert u waarom slaap belangrijk is, zowel voor uw lichaam als voor uw geest. U leert hoe slaap werkt. Vervolgens gaat u bijhouden hoe uw slaappatroon eruit ziet. Als u daarop terugkijkt, komt u misschien al achter dingen die u kunt doen om beter te slapen.

U stelt ook doelen op. Zo maakt u voor uzelf concreet hoe u aan de slaapgewoontes kunt werken.

Overdag, voor het slapen en tijdens het slapen zijn er allerlei zaken waar u invloed op hebt. Die staan in de slaaptips. Een paar van die slaaptips heeft u vast al eens uitgeprobeerd of al toegepast. Hopelijk komt u ook op nieuwe ideeën om uit te proberen. Misschien ontdekt u dat u sommige tips nog nét wat beter kunt toepassen in uw dagelijks leven.

Om te weten wat u hebt bereikt in een poging om uw slaappatroon te veranderen, beoordeelt u de doelen achteraf nog een keer.

Als u nog niet tevreden bent, stel dan één of meer nieuwe doelen op en probeer andere slaaptips uit. Als u slapeloosheidsprobleem onvoldoende verbetert door de tips uit deze folder en u houdt er veel nadeel van, neem dan contact op met uw huisarts.

2. Slapen

2.1 Waarom is slapen belangrijk?

Mensen slapen ongeveer een derde van hun leven. Als we te weinig slapen hebben ons lichaam en onze geest daar last van.

Slaap is erg belangrijk. We noemen hier de drie belangrijkste punten:

1. Herstel van ons lichaam

Slaap herstelt ons lichaam. In onze slaap gebeuren er allerlei belangrijke activiteiten in ons lichaam. Bijvoorbeeld:

- Onze stofwisseling gaat beter werken. Zo halen we bijvoorbeeld in onze slaap energie uit ons eten.
- Onze hormonen komen in balans.
- Onze stress wordt minder. Soms gaat het in onze slaap zelfs weg.
- Onze spieren komen tot rust en herstellen zich.

Slaap is belangrijk voor het herstel van uw lichaam én van uw geest. U hebt vast gemerkt dat als u beter slaapt, u beter kunt presteren. Ook is slaap belangrijk voor het immuunsysteem: dat is het systeem in ons lichaam dat ons beschermt tegen ziekten. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen met slaapproblemen veel vaker ziek zijn. Ze krijgen bijvoorbeeld vaker griep en worden eerder verkouden dan mensen die goed slapen.

2. Opruimfunctie

Als u slaapt heeft uw lichaam tijd om stoffen die in uw lichaam zitten en die niet goed voor u zijn, op te ruimen. Deze 'opruimfunctie' is belangrijk. Uw lichaam is dus terwijl u slaapt heel hard aan het werk om u gezond te maken én te houden.

3. Leren en het geheugen

Hoe lang en hoe goed u slaapt is gelinkt aan ons geheugen. Tijdens uw slaap worden verbindingen in de hersenen gemaakt en verbroken, afhankelijk van wat u overdag allemaal hebt meegemaakt. Dit gebeurt terwijl u 's nachts slaapt, maar ook als u een dutje doet.

Slaap is belangrijk voor het opslaan van informatie van ons kortetermijn geheugen naar ons langetermijngeheugen. Om de nieuwe informatie die u overdag krijgt te onthouden en te begrijpen, is goed slapen dus belangrijk. Door goed te slapen kunt u uw aandacht er goed bijhouden en kunt u zich ook beter concentreren. Elke nacht goed slapen is belangrijk om uw geheugen op te bouwen.

Slaap is een rustperiode. Als de energie die u van slapen krijgt, evenveel is als de energie die u overdag verbruikt, is er een balans. Dan voelen mensen zich meestal goed. Maar mensen die slecht slapen, kunnen ziek worden of mentale problemen krijgen.

2.2 Hoe ziet slaap eruit?

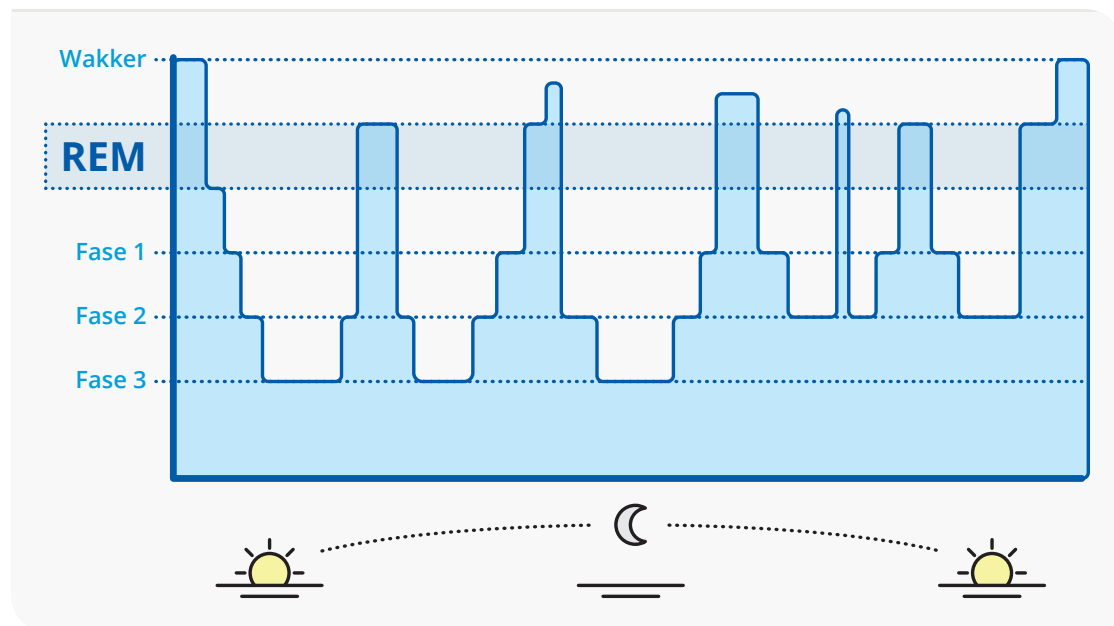
De betekenis van slaap is officieel: Slaap is een normale, periodiek optredende toestand van rust, die gepaard gaat met een verlaging van het bewustzijn, waarbij lichaam en geest tot rust komen en de ademhaling en hartslag dalen.

Slaap verloopt in verschillende stadia die weer bestaan uit verschillende slaapfases. Dit is goed te zien in een slaapgrafiek, zoals die hieronder.

De slaapfases zijn onder te verdelen in twee soorten slaap. Die heten:

- de REM-slaap
- de non-REM-slaap

De REM-slaap wordt zo genoemd omdat u in die slaapfase snelle oogbewegingen maakt



van links naar rechts. Dat heet Rapid Eye Movement. Tijdens deze slaapfase droomt u het meest. Deze fase wordt dan ook 'droomslaap' genoemd. In andere fases kunt u ook dromen. Omdat tijdens de REM-slaap alle spieren in het lichaam zijn verlamd, voert u uw dromen niet uit en blijft u gewoon liggen terwijl u in de dromen van alles meemaakt.

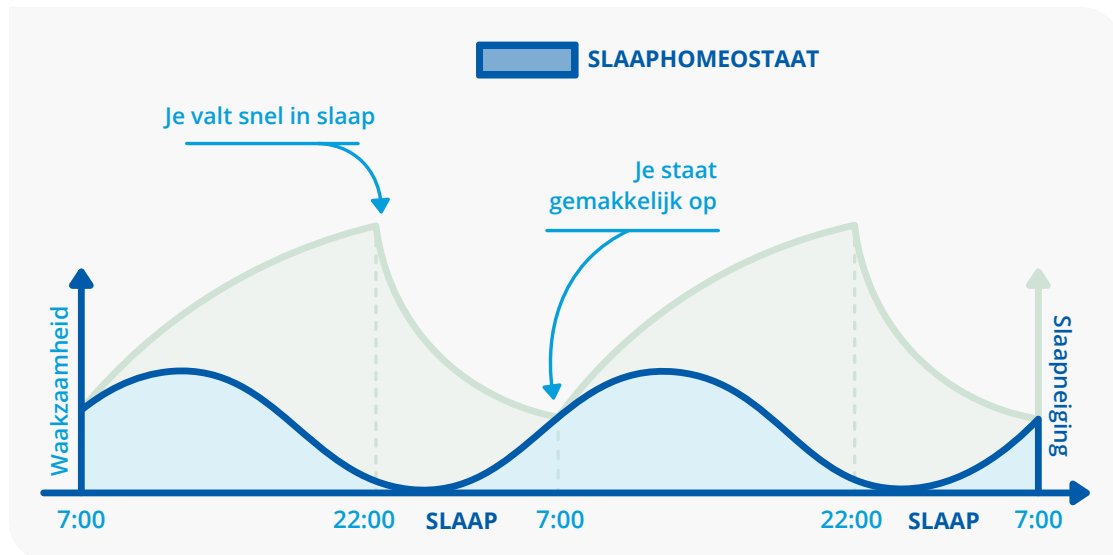
Tijdens de slaap wisselen deze soorten slaap elkaar af: van lichte non-REM-slaap (fase 1 in het schema), naar diepe non-REM-slaap (fase 3 in het schema) terug naar lichte non-REM-slaap (fase 1 in het schema) en vervolgens naar de REM-slaap. Hoe diep u slaapt gaat dus de hele nacht op en neer. Tussen deze slaapfases door wordt u meestal even kort wakker zonder dat u dat in de gaten hebt. Eén tot drie keer per nacht duurt dit wakker worden iets langer.

Mensen met slaapproblemen zijn vaak gestresst als ze opeens midden in de nacht wakker worden. Maar dat is heel normaal. Mensen zonder slaapproblemen vergeten vaak dat ze wakker zijn geworden of ze vallen meteen weer in slaap. Even wakker worden tijdens uw slaap is niet slecht voor de kwaliteit van uw slaap.

Ons lichaam heeft twee manieren die zorgen voor het slapen en voor het wakker zijn. Dat zijn slaapneiging en waakzaamheid.

1. Slaapneiging: hoe langer u overdag wakker bent, hoe meer behoefte u hebt aan slaap. Door overdag actief (groen) te zijn bouwt u een 'slaapdruk' op die nodig is om 's avonds te kunnen slapen.

2. Waakzaamheid: dit wordt geregeld door onze innerlijke biologische klok, onder andere door daglicht en door eetmomenten (blauw). Hierin verschillen mensen: de ene mens is meer een ochtendmens, de ander is meer een avondmens.

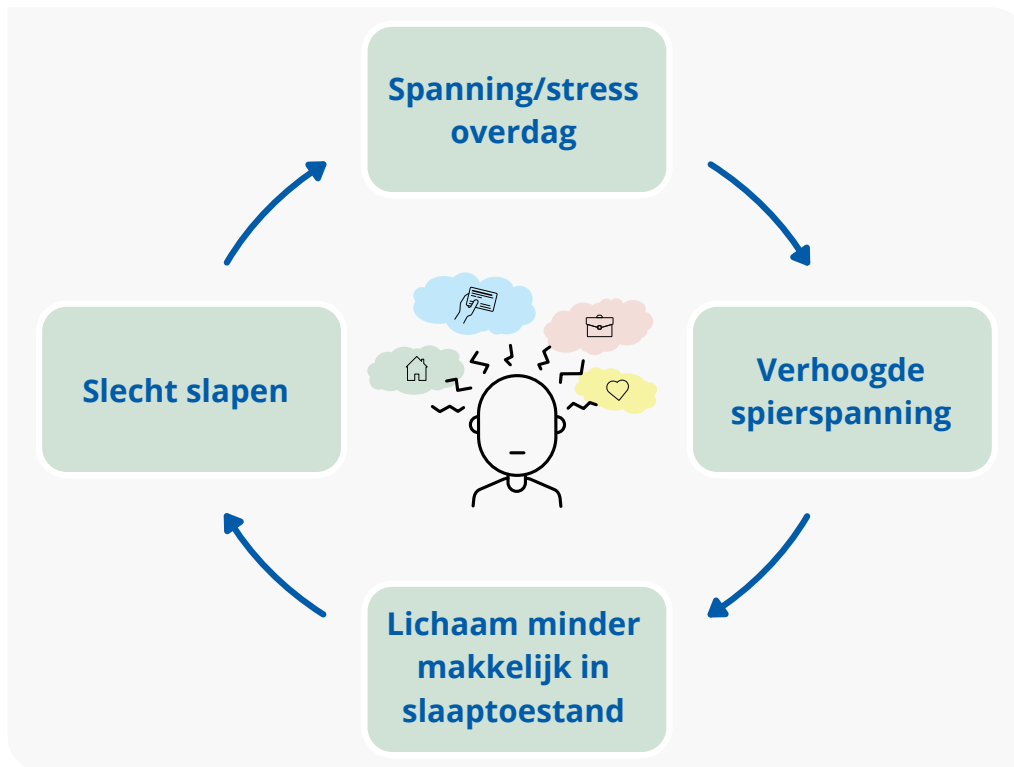


U valt in slaap als uw slaapneiging hoog genoeg is en uw waakzaamheid laag genoeg. Bij mensen die veel stress hebben of bijvoorbeeld prikkelgevoelig zijn is de waakzaamheid over de gehele dag en nacht vaak hoger. De slaapneiging 'wint' het dan niet van de waakzaamheid. Deze mensen vallen vaak laat in slaap en worden vroeg wakker.

Slaap als 24-uurs proces

Het proces 'slaap' is in feite 24 uur per dag aan de gang: U bent er overdag al mee bezig door een actieve dag te hebben. Activiteiten van de dag hebben veel invloed op de slaap (zie de afbeelding hieronder). Als het een onrustige dag was, neemt u dit mee in uw slaap. Daarom is het belangrijk om overdag af en toe pauze te nemen en zich te ontspannen. U kunt de onrust dan al vóór uw nacht verwerken.

De overgang van wakker zijn naar slaap gaat stap voor stap. De activiteit in uw hersenen neemt de loop van de avond af en uw lichaam gaat zich steeds meer ontspannen. Als u zich te lang inspant en te weinig ontspant, wordt u moe en slaapt u slecht. Moe zijn wordt dan niet veroorzaakt door het slecht slapen, maar doordat uw inspanning en uw ontspanning niet in evenwicht zijn.

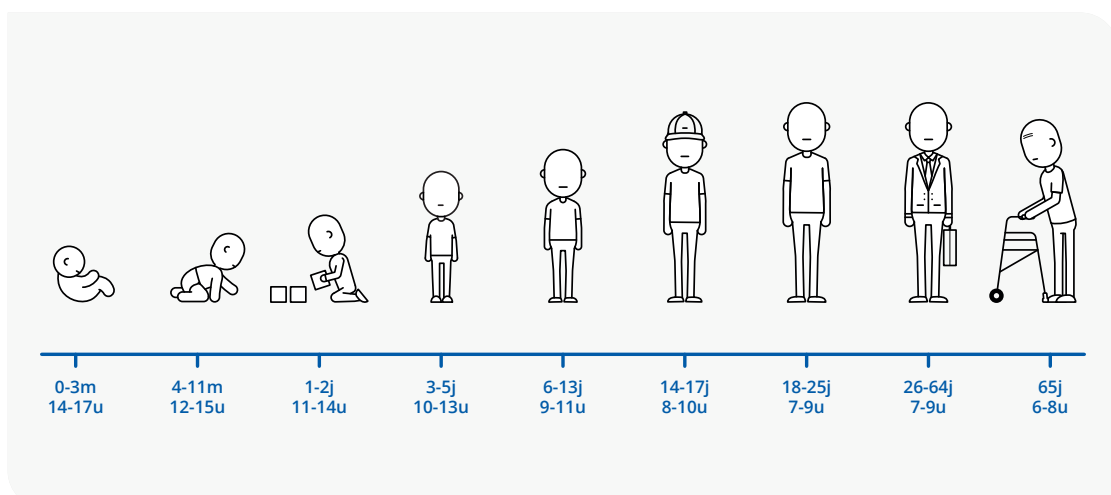


2.3 Hoeveel uren slaap hebt u nodig?

Iedereen kent ze wel, mensen die maar 4 uur slaap nodig hebben en toch perfect functioneren. Hoeveel uur heeft een iemand eigenlijk nodig? Hier is geen antwoord op te geven. Er mensen die veel slaap nodig hebben en mensen die weinig slaap nodig hebben. We weten wel dat de meeste mensen 7 tot 8 uur slaap nodig hebben. De groep die minder dan 6 uur kan slapen is heel klein: nog minder dan 1% van de bevolking heeft genoeg aan 6 uur slaap!

Als mensen ouder worden, verandert hun slaapritme (zie bijgaande afbeelding). De hoeveelheid slaap die ze nodig hebben wordt minder en het duurt langer voordat ze inslapen. Ouderen worden 's nachts vaker wakker en zijn ook vaak eerder moe, waardoor ze eerder naar bed gaan. Dit wordt vaak gezien als een slaapprobleem, maar dat is het niet. Wanneer iemand van 65+ maar 6 uur slaap nodig heeft en om 22.00 uur naar bed gaat, wordt deze persoon om 4.00 uur al wakker.

Dat is dus heel normaal. Ook is het goed om te weten is dat de hoeveelheid slaap bij vrouwen die in de overgang zitten, kan veranderen.



2.4 Hoe weet u of u voldoende slaapt?

Er zijn een aantal punten waaruit u kunt afleiden of u genoeg slaapt. Als u aan de punten hieronder voldoet, weet u dat u genoeg slaap krijgt.

- U wordt doordeweeks zonder wekker uitgerust wakker.
- Als u vrij hebt, houdt u het aantal uur dat u normaal gesproken slaapt aan, plus 1 tot 1,5 uur.
- U hebt binnen half uur na het opstaan trek in ontbijt.
- U slaapt evenlang als in de 2e week van uw vakantie, dus wanneer u goed uitgerust bent.

Hoeveel uur slaap is voor u genoeg of denkt u dat genoeg is?

_____ uur per nacht.

Hebt u niet voldoende slaap per nacht? Lees dan verder om erachter te komen waar dat aan kan liggen en wat u kunt doen om dit te verbeteren. Hebt u (zeer) ernstige slaapklachten? Maak dan een afspraak bij de huisarts.

3. Hoe ziet uw slaapritme eruit?

Om erachter te komen waardoor u slaapproblemen hebt, is het belangrijk om te kijken hoe uw slaap eruit ziet. In dit hoofdstuk gaat u uw slaapproblemen in kaart brengen. Hoeveel uur slaapt u per nacht? Hoe lang ligt u wakker voordat u in slaap valt? Hoe laat gaat u naar bed en hoe laat bent u weer wakker? Met behulp van een slaapdagboek krijgt u daar een beeld van.

3.1 Slaapdagboek

Opdracht 1

Houd 14 dagen lang een slaapdagboek bij met behulp van de lijsten op de volgende pagina's.

Door een slaapdagboek in te vullen kunt u erachter komen waarom u een slaapprobleem hebt. Kijk bijvoorbeeld naar hoe u uw dag afbouwt, naar bepaalde gebeurtenissen overdag of naar te weinig inspanning overdag. Over deze onderwerpen krijgt u meer uitleg in hoofdstuk 3.

Instructies

Met dit slaapdagboek brengt u uw slaappatroon in kaart. Het slaapdagboek bestaat uit twee weken en loopt van dag 1 tot en met dag 14. Elke ochtend vult u het slaapdagboek in over de afgelopen nacht.

Hoe vul ik het slaapdagboek in?

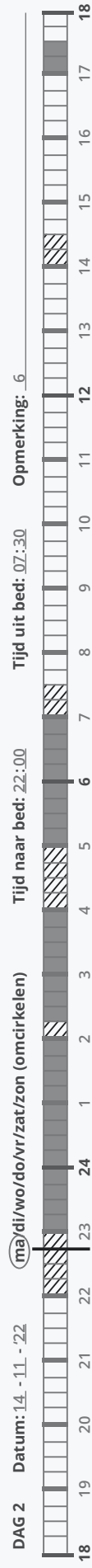
De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 18.00 uur tot de volgende dag 18.00 uur. Belangrijk is dat u het slaapdagboek pas 's ochtends invult. Dit doet u als volgt:

- Maak bij het invullen van dit slaapdagboek geen gebruik van een activity tracker, maar ga af op uw eigen gevoel.
- De tijd dat u slapend in bed doorbrengt, kleurt u in.
- De tijd dat u in bed doorbrengt zónder te slapen, geeft u aan door die vakjes in te vullen met schuine streepjes (te arceren).
- Het tijdstip waarop u het licht uitdoet, geeft u aan met een verticale streep.
- Elk hokje staat voor 1 kwartier. De tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen, rondt u af op kwartieren.
- Ook al bent u niet zeker van de tijden, noteer het tijdstip waarop u denkt dat u in slaap bent gevallen, of wakker werd.
- Sla geen dagen over.
- Bij Opmerking geeft u uw slaap een cijfer van 0 (slecht) tot 10 (goed).

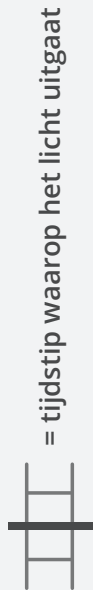
Bijvoorbeeld:

- Op dag 2 (14 november) bent u om 22.00 uur naar bed gegaan. Om 22.45 uur hebt u het licht uitgedaan. U viel vervolgens om ong. 23.00 uur in slaap. Om 2.00 uur 's nachts lag u een kwartier wakker en tussen 4.00-5.00 uur lag u een uur wakker.
- De volgende ochtend (op 15 november) werd u om 7.00 uur wakker. U bent blijven liggen tot 7.30 uur.
- Tussen 14.00 en 14.30 uur lag u op bed, zonder te slapen. Om 17.00 uur deed u een dutje.

Als u dit invult in het slaapdagboek, ziet dat er zo uit:



Slaapdagboek - week 1



= tijdstop waarop het licht uitgaat



= in bed zonder te slapen



= slapen

DAG 1	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 2	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 3	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 4	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 5	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 6	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 7	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Slaapdagboek - week 2



= tijdstip waarop het licht uitgaat



= in bed zonder te slapen



= slapen

DAG 1	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 2	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 3	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 4	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 5	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 6	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DAG 7	Datum: ____ - ____ - ____	ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen)	Tijd naar bed: ____ : ____	Tijd uit bed: ____ : ____	Opmerking: _____																			
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

3.2 Evaluatie slaapdagboek

Opdracht 2

Welk cijfer geeft u uw slaap? Kijk hiervoor ook bij uw 'opmerkingen' in uw slaapdagboek.

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welke nachten gaf u uw slaap een laag cijfer en waarom?

Welke nachten gaf u uw slaap een hoger cijfer en waarom?

Hoeveel slaap hebt u per nacht nodig? Zie ook pagina 9.

Als u kijkt naar uw schema, wat valt u dan op?

Valt u snel in slaap of duurt dit lang?

Slaapt u achter elkaar door of bent u vaak tussendoor wakker?

Wordt u vroeg wakker of laat?

Komt u aan de slaapuren die u per nacht nodig hebt?

Overige vragen

Wat doet u in bed voordat u in slaap valt?

Wat gebeurt er/ wat doet u als u tussentijds wakker wordt?

Bent u voor uw gevoel tussentijds lang wakker of kort wakker?

3.3 Doelen stellen

Opdracht 3 Persoonlijke doelen

In hoofdstuk 2 staat informatie over slaap. En door het invullen van het dagboek weet u nu meer over uw eigen slaap. Voordat u verder gaat, beschrijft u drie doelen. U kunt hiervoor gebruik maken van uw conclusies uit opdracht 2. Deze doelen gaan over de manier waarop u met slaap omgaat. Zo wordt duidelijk wat u in deel 2 wilt leren.

Uw doelen

Geef bij elk doel aan hoe goed u op dit moment met het probleem omgaat. Geef uzelf een rapportcijfer tussen de 0 (heel slecht) en de 10 (heel goed). Geef ook het cijfer aan dat u na deze training wilt bereiken.

Doelen zijn:

- voor u belangrijk;
- heel duidelijk;
- van toepassing op uw dagelijks leven;
- haalbaar binnen 6 weken.

Voorbeeld van doelen

- Ik ga elke dag op tijd naar bed zodat ik 8 uur slaap per nacht kan halen.
- Ik leer welke tips mij helpen om binnen minuten in slaap te vallen.

Doel 1

Welk cijfer geeft u uzelf nu voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wilt u uzelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Doel 2

Welk cijfer geeft u uzelf nu voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wilt u uzelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Doel 3

Welk cijfer geeft u uzelf nu voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wilt u uzelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

4. Slaaptips

Het evenwicht tussen inspanning en ontspanning

Omdat het slaapproces 24 uur per dag aan de gang is, is het belangrijk om elke dag een goed evenwicht te zoeken tussen inspanning en ontspanning. Het is voor beter slapen bijvoorbeeld niet helpend om dagen met heel véél ontspanning te hebben. Het is ook belangrijk om elke dag actief te zijn. Als u niet genoeg actief bent bouwt u minder slaapdruk op. Daardoor is het lastiger om in slaap te vallen.

Slaaphygiëne

Het is belangrijk om te zorgen voor een goede slaaphygiëne. Dat heeft niets te maken met een schone slaapkamer of een douche nemen voor u gaat slapen. Het heeft te maken met goede gewoontes die u uzelf kunt aanleren om beter te kunnen slapen. Het doel hiervan is het creëren van goede omstandigheden om te gaan slapen.

Een goed evenwicht tussen ontspanning en inspanning en een goede slaaphygiëne zorgen voor een goede nachtrust én een mooi slaapritme.

Slaapmedicatie

Door deze folder leert u meer over de werking van slaap en krijgt u tips om uw slaap te verbeteren. Het gebruik van slaapmedicatie is iets wat u in een later stadium tijdelijk zou kunnen proberen, om (ernstige) slaapproblemen te doorbreken. Doe dit echter alleen in samenspraak met een arts.

Hieronder staan wat tips over wat u kan helpen. Met behulp van de opdrachten uit hoofdstuk 4 kunt u deze tips uitproberen.

4.1 Overdag

Waar kunt u overdag op letten?

Daglicht

Zorg voor veel daglicht wanneer u wakker wordt: doe meteen de gordijnen open.

Beweeg regelmatig

Zorg elke dag voor actieve ontspanning zoals sport, wandelen etc. Voldoende beweging overdag kan bijdragen aan een betere slaap.

Ontspanning

Daarnaast is het belangrijk elke dag te zorgen voor passieve ontspanning zoals lezen, ontspanningsoefening etc. Op YouTube staan veel ontspanningsoefeningen zoals ademhalings-oefeningen.

Naar buiten

Ga regelmatig naar buiten voor zonlicht en frisse lucht.

Powernaps of middagdutje

Overdag slapen kan, maar houd rekening met het volgende:

- Een dutje overdag mag niet ten koste gaan van de slaap in de nacht. De slaapuren in de nacht zijn beter. Doe alleen een powernap als dat echt nodig is.
- Slaap ongeveer 15 à 20 minuten óf rond de 90 minuten. Dit heeft te maken met de slaapfases. Dus: slaap tot net vóór de diepe slaap (15 tot 20 minuten) of tot ná 1 hele slaapcyclus (90 minuten).
- Slaap ergens tussen 13.00 uur en 15.00 uur.
- Doe 's avonds geen dutje.
- Zet de wekker zodat u wakker wordt.

4.2 Vóór het slapen gaan

Wat kunt u 's avonds voor het slapen doen, waardoor u beter slaapt

Vaste bedtijd

Houd vaste tijden aan voor naar het bed gaan en het opstaan. Schuif deze tijd op vrije dagen maximaal 1 tot 1,5 uur op.

Vast slaapritueel

Maak een vast slaapritueel met onderdelen zoals lezen, muziek luisteren of mediteren. Doe dit tussen de 30 en 60 minuten.

Zware inspanning

Doe 1,5 uur voor het slapen geen zware lichamelijke inspanning.

Dag afbouwen

Ontspan voor het slapen gaan: bouw de dag af en vermijd 1 à 2 uur voor het slapen geestelijk en lichamelijke inspanning (lees bijvoorbeeld geen spannende boeken of kijk geen spannende serie).

Fel licht

Beperk fel licht en bouw dit af voor het slapen gaan.

Beeldscherm

Kijk 1 à 2 uur voordat u gaat slapen niet op een beeldscherm. Niet alleen vanwege het licht, ook vanwege de prikkels die het beeld/geluid geven.

Eten

Ga niet naar bed met een volle maag of met een te lege maag. Neem de laatste 2 uur voor uw bedtijd geen zware maaltijd.

Tijd in bed

Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.

Warme douche

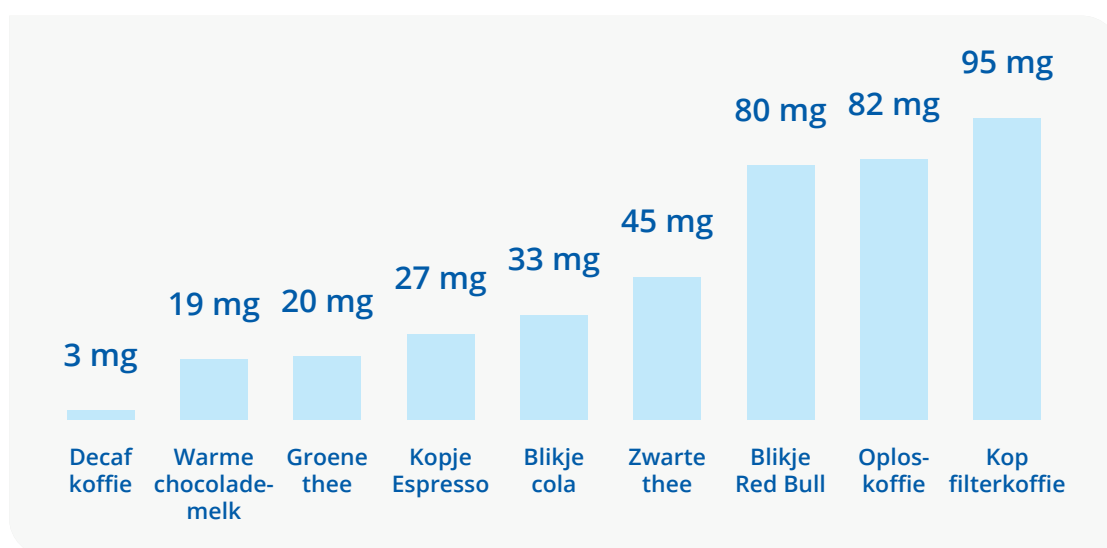
Een warme douche voor het slapen gaan kan ontspannend werken.

Slaperig

Ga pas naar bed als u denkt binnen 30 minuten in slaap te vallen.

Er zijn dingen die uw slaap kunnen verstoren zoals:

- **Geluiden:**
De wind, het tikken van een kachel: probeer er iets aan te doen of doe oordopjes in wanneer u snel wakker wordt van geluid.
- **Matras:**
Een matras dat niet lekker ligt. Denk bijvoorbeeld aan het op tijd vervangen (na circa 10 jaar) van een matras, of het aanbrengen van een matrastopper voor meer comfort.
- **Cafeïne:**
Cafeïne stapelt in het bloed. 1 kop is pas na 5 uur afgebroken! Het is dus af te raden na 16:00 uur nog dranken met cafeïne erin te drinken. Bij slaapproblemen kunt u het aantal koppen voor 16:00 uur tot 3 beperken of zelfs helemaal vermijden.
- **Alcohol/drugs/roken:**
Gebruik alcohol niet als slaapmutsje en gebruik geen drugs. Alcohol zorgt voor versuffing en ontspanning en kan ervoor zorgen dat u sneller in slaap valt. Maar door alcohol is er geen balans tussen de diepe slaap en de REM-slaap, waardoor mensen vaker en vroeger wakker worden. Hun slaapkwaliteit neemt af en het doorslapen verslechtert. Ook roken heeft invloed op uw slaap. Stevige tabaksverslaving kan zorgen voor eerder wakker worden.
- **Piekeren:**
Een piekerpauze is een manier om mensen te helpen die vooral door piekeren slecht slapen. Een piekerpauze kunt u nemen door overdag te gaan zitten met pen en papier, zonder afleiding. Kijk wat er in uw hoofd opkomt. Normaal nemen we zo'n rustmoment alleen in de nacht waardoor vervelende taken of grote vragen op dat moment naar boven komen. Dit zorgt voor verstoring van de slaap. Als het simpele dingen zijn die u nog moet doen (een belangrijke mail versturen, een telefoontje plegen, uw partner ergens over informeren, etc.) probeer die dan diezelfde dag nog af te werken.



4.3 Terwijl u slaapt

Uw omgeving terwijl u slaapt is ook belangrijk voor een goede nachtrust. Een goede slaapomgeving is comfortabel, rustig en donker.

Verduistering

Houd de slaapkamer donker. Zorg dat uw kamer goed kan worden verduisterd in de avond.

Beddengoed

Zorg dat u zich lekker voelt: Uw beddengoed kan lekker zwaar zijn of juist licht. Gebruik een kussen dat u fijn vindt slapen.

Temperatuur

Zorg ervoor dat de temperatuur in de slaapkamer niet te hoog is en ook niet te laag. De beste temperatuur van een slaapkamer ligt tussen de 16 graden en 18 graden.

Frisse lucht

Zorg voor frisse lucht, dus lucht de slaapkamer geregeld voor ongeveer 10 minuten.

Slaapfunctie slaapkamer

Zorg ervoor dat u de slaapkamer in verband brengt met slapen. Zorg ervoor dat er geen afleiding is, zoals posters en schilderijen aan de muur. Gebruik geen TV, tablet of computer in de slaapkamer. Neem geen werk mee naar de slaapkamer en kijk overdag geen films of series in bed. Datzelfde geldt voor lezen: ga niet overdag in bed liggen lezen.

Geluid

Zorg voor het juiste geluid: afhankelijk van wat u prettig vindt: rustige achtergrond of juist stilte.

Wekker

Draai uw wekker weg van het bed. Het zien van de wekker geeft vaak onrust.

Wakker liggen

Bent u ongeveer 20 minuten wakker?

- Ga er even uit als u onrustig bent.
- Blijf erin als u rustig bent (plafond staren). Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening.

5. Praktische opdrachten

5.1 Inventarisatie gebruik slaaptips

In hoofdstuk 4 staan veel slaaptips. Sommige past u wellicht al toe. Andere tips kunt u een keer uitproberen.

In de tabel op de volgende pagina kunt u aangeven welke tips u al gebruikt en welke tips u nog wilt uitproberen.

* is iets niet van toepassing of kan het gewoon niet anders? Zet dan N.V.T in het vakje.

Slaaptip	Doe ik al	Wil ik uitproberen
Overdag		
Daglicht direct na wakker worden		
Regelmatig bewegen		
Passieve ontspanning		
Naar buiten		
Vóór het slapen gaan		
Vaste bedtijd		
Vast slaapritueel		
Geen zware inspanning <2 uur voor het slapen		
Dag afbouwen		
Fel licht beperken		
Beeldscherm op tijd uitzetten of wegleggen		
Niet te laat eten		
Tijd in bed		
Warme douche voor het slapen		
Voldoende slaperig zijn		
Slaapverstoorders aanpakken		
Geluiden beperken		
Zorgen voor een fijn matras		
Geen cafeïne na 16.00 uur		
Liever geen alcohol / roken / drugs		
Piekeren proberen te verminderen		
Tijdens het slapen		
Verduistering		
Fijn beddengoed		
Temperatuur		
Frisse lucht		
Slaapfunctie slaapkamer		
Geluid beperken		
Wekker wegdraaien		
Uit bed bij >20 minuten wakker liggen		

5.2 Praktische opdrachten om uw doelen toe te gaan passen

Er zijn verschillende manieren om met de slaaptips aan de slag te gaan. Sommige tips kunt u meenemen in uw dagindeling. Het gaat dan bijvoorbeeld om hoe laat u naar bed wilt gaan, of het inplannen van een piekermoment. Voor andere tips moet u misschien iets in uw slaapkamer aanpassen.

Opdracht 4 Uitproberen van slaaptips

Kijk in de tabel op pagina 22 en kies een tip waarmee u aan de slag wilt.

Ik wil de volgende slaaptip uitproberen:

Bedenk hoe u deze tip toe kunt passen.

Wanneer ga ik dit de komende week oefenen (op welke momenten)?

OF

Wat heb ik hiervoor nodig?

Hebt u het een paar keer geprobeerd? Beantwoord dan onderstaande vragen. Wat ging goed? Wat ging minder goed?

Wilt u nog een andere tip uitproberen? Dit kunt u hieronder invullen. Kijk weer in de tabel op pagina 22 en kies nog een tip waarmee u aan de slag wilt.

Ik wil de volgende slaaptip uitproberen:

Bedenk hoe u deze tip toe kunt passen.

Wanneer ga ik dit de komende week oefenen (op welke momenten)?

OF

Wat heb ik hiervoor nodig?

Hebt u het een paar keer geprobeerd? Beantwoord dan onderstaande vragen. Wat ging goed? Wat ging minder goed?

5.3 Evaluatie doelen

Opdracht 5 Evaluatie persoonlijke doelen

U hebt in deze module aan een aantal doelen gewerkt (zie pagina 15 en 16). Hebt u ze bereikt? Geef een cijfer van 0 (ik heb mijn doel helemaal niet bereikt) tot 10 (ik heb mijn doel volledig bereikt).

Doel 1

In welke mate hebt u dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)

Doel 2

In welke mate hebt u dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)

Doel 3

In welke mate hebt u dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)

SLAAPTIPS

MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen om tot een betere nachtrust te komen.

HET JUISTE GELUID

Afhankelijk van wat je prettig vindt rustige achtergrond of juist stilte.

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Neem geen werk mee naar de slaapkamer.

DE SLAAPKAMER

dient comfortabel, rustig en donker te zijn.

HOUD HET DONKER

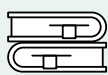
TEMPERATUUR 16°-18°

zorg voor FRISCHE LUCHT

FIJN BEDDENGOED

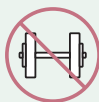
Zorg dat het lekker voelt. Lekker zwaar of juist licht.

TIJDENS HET SLAPEN



VAST SLAAP RITUEEL 30-60MIN

Zoals lezen, muziek luisteren of mediteren.



GÉÉN ZWARE INSPANNING

vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.



GÉÉN BEELDSCHERM

2 uur voor bedtijd.



GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN

2 uur voor bedtijd.



GÉÉN CAFFÉÏNE

6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

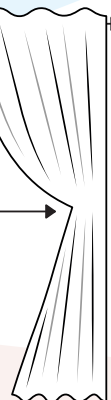


VASTE TIJDEN

voor het naar bed gaan én opstaan.

GORDIJNEN OPEN

ALS JE WAKKER BENT



REGELMATIG BEWEGEN

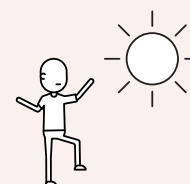


REGELMATIG NAAR BUITEN

voor het nodige zonlicht.

POWERNAP

Doe die tussen 13.00 en 15.00 uur voor 10 tot 25 minuten.



OVERDAG

Bronvermelding

Open netwerkbijeenkomst, 16 november 2022, Thema: Slaap en rust. Hoe herstel jij? (Presentatie Slaap CPCRT10146) Gepresenteerd door: Jobke Hillaert, psychosomatisch ergotherapeut MRC Doorn

Verbeek (2015) Behandeling voor langdurige slapeloosheid. Bohn Stafleu van Loghum.

Lancel, M., Van Veen, M.M., Verbeek, I.H.M.I.C. (2020) Slaap: de basis voor een gezonde leefstijl. Tijdschrift voor psychiatrie 62. 11, 949-954

Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht

088 75 555 55
info@umcutrecht.nl

umcutrecht.nl