# Begin vandaag met beter slapen

Lekker geslapen? Dan heeft u overdag energie om de dingen te doen die u belangrijk vindt. Goed slapen helpt u om gezond te zijn én te blijven. Daar zetten wij ons graag voor in.

Goed voor elkaar

IZA

# Wat is slecht slapen?

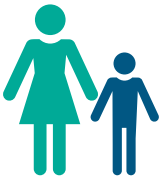
Onder slecht slapen valt te weinig of te veel slapen. En ook een slechte slaapkwaliteit. Slaapklachten kunnen zijn: problemen met in slaap vallen, doorslapen en te vroeg wakker worden. Heeft u hier vaker dan 3 keer per week last van? En zit het u overdag in de weg? Dan is er sprake van slapeloosheid. Hoe goed of slecht we slapen heeft ook met ons eigen gevoel te maken. Zo kan iemand die 5 uur slaapt een goede nachtrust ervaren. Of iemand die 8 uur slaapt ervaart een slechte nachtrust.

## Hoe slapen we?

**Feiten & cijfers over slaap en slapeloosheid**

**90%** van alle Nederlanders slaapt het **voorgeschreven aantal uren**. Voor iedereen van 18 tot 65 jaar is dat 7 tot 9 uur slaap. De eerste 3 tot 5 uur zijn het belangrijkste voor uw gezondheid.

**Uw biologische klok** zorgt dat u slaperig wordt. En bepaalt of u een ochtend- of een avondmens bent. Blauw licht heeft voor een deel invloed op deze klok. Beeldschermen stralen veel blauw licht uit en kunnen u wakker houden.



**Vrouwen** hebben vaker last van **slapeloosheid** dan mannen. Bijna 20% van de vrouwen geeft aan moeilijk in slaap te komen. Bij mannen is dit maar 8%. Vrouwen hebben ook meer last van slecht slapen en te vroeg wakker worden.

**Slapen op de rug wordt gezien als de beste houding**

**30%** van de mensen **snurkt** in hun slaap. Meer mannen dan vrouwen snurken. Snurken kan heel zachtjes zijn maar ook zo luid als een overvliegende straaljager. U kunt uzelf wakker snurken. Maar meestal hebben de partners last van gesnurk.

**Te kort slapen maakt hongerig** Een kortere nachtrust kan schommelingen in de hormoonspiegel erger maken. Dit vergroot een hongerig gevoel. Ook zijn de hersenen gevoeliger voor ongezonde prikkels, zoals suiker en vet bij minder slaap.

**41%** van de mensen met slaaptekort heeft hier in het dagelijks leven last van. Zij waren minder geconcentreerd, **vergeetachtiger** of hadden een **slechter humeur**.

**We slapen niet korter door smartphones** We slapen net zolang als 25 jaar geleden. Het gebruik van **smartphones** en **social media** leidt niet tot een ander slaappatroon. Of het invloed heeft op de slaapkwaliteit is niet bekend.

**Op de zij** is de **favoriete slaaphouding** voor de meeste Nederlanders. Deze houding biedt voordelen: het helpt tegen slaapapneu, stress en lage rugpijn. Veel wetenschappers zien **slapen op de rug** als de beste houding. Het ondersteunt de rug goed en het gewicht wordt beter verdeeld.

# Slaap beter met deze 16 praktische tips

## De beste situatie om te slapen

### 1 Breng uw slaapkamer op orde

Zorg voor de juiste slaapomgeving. U slaapt het best in een donkere, stille slaapkamer van 16 tot 18 graden. Gebruik daarom geen verwarming en doe een raam open. Gebruik uw slaapkamer alleen om te slapen. Televisiekijken of werken op de slaapkamer zorgt ervoor dat u slechter slaapt. U verbindt de slaapkamer dan onbewust aan iets anders dan slapen.

### 2 Neem wat afstand tot uw partner

Koop aparte matrassen voor een tweepersoonsbed. Met een eigen matras voelt u de bewegingen van uw bedpartner minder. Ook kunt u de matras precies afstemmen op uw lichaam. Goedkoper is het gebruik van aparte dekbedden.

**Mindfulness helpt u ontspannen.**
**Download de gratis Mindfulness Coach app.**

## Tips voor overdag

### 3 Slaap alleen 's nachts

Het is handig om overdag zo min mogelijk dutjes te doen. Een dutje van 20 minuten mag wel, maar neem geen slaapmoment meer na 15.00 uur.

### 4 Relax ook overdag

Probeer ook overdag te rusten en ontspanning op te zoeken. Heeft u moeite met ontspannen? Mindfulness kan u helpen. Bijvoorbeeld met de gratis VGZ Mindfulness Coach app.

### 5 Breng uw geest en lichaam in balans

Dat klinkt wat zweverig, maar is heel logisch. Heeft u overdag veel denkwerk en weinig beweging? Dan bent u mentaal wel moe, maar lichamelijk niet. Probeer overdag ook te bewegen. Ga sporten of maak een lunchwandeling. Andersom is ook waar. Heeft u voornamelijk lichamelijk werk? Geef uw hoofd ook uitdaging.

# Voordat u naar bed gaat

### 6 Wees een gewoontedier

Probeer hetzelfde slaapritme aan te houden door de week én in het weekend. Slaap hooguit tot een uur langer in het weekend. Met een vast slaappatroon heeft u minder moeite met in slaap vallen. En staat u makkelijker op. Vindt u het moeilijk om 's ochtends wakker te worden? Zoek dan fel licht op.

### 7 Let op wat u drinkt

Vermijd cafeïne na 16.00 uur.
Het duurt bijna 5 uur voordat uw lichaam cafeïne heeft afgebroken. Niet alleen in koffie zit cafeïne, maar ook in thee, chocola en cola.
Een slaapmutsje kunt u ook beter overslaan. Met alcohol slaapt u misschien wel sneller in, maar ook minder diep. U verliest dus slaapkwaliteit.

### 8 Bereken uw bedtijd

Bedenk vooraf hoeveel uur u wilt slapen en stem uw slaaptijd hierop af. Bijvoorbeeld: wilt u 7 uur slapen en om 7 uur wakker worden? Ga dan ook pas om middernacht naar bed. Zo ligt u niet langer dan nodig in bed. En heeft u geen tijd om te piekeren.

# Vlak voor het slapen

### 9 Gun uzelf een beetje extra warmte

Probeer eens met sokken aan te slapen. Met koude voeten valt u minder snel in slaap. En iets meer warmte zorgt voor een diepere slaap.

### 10 Ontspan offline

Ga een uur voor het slapen iets doen om te ontspannen. Kijk geen tv en scroll niet door uw social media, maar lees eens een papieren boek. Het blauwe licht van schermen verstoort de aanmaak van melatonine waardoor u moeilijker in slaap valt. Melatonine is het hormoon dat ervoor zorgt dat u slaperig wordt als het donker wordt.

### 11 Ga niet met een volle buik of lege maag naar bed

Eet niet te veel voor het slapen. Ga ook niet met een te lege maag naar bed.

**Mobieltjes en tv's geven blauw licht af. Lees 's avonds liever een boek.**

# Als u in bed ligt

### 12 Blijf niet wakker in bed liggen

Ligt u na 20 minuten nog wakker? Sta dan op en ontspan met een boek, een handwerk of iets anders. Doe dit in een andere kamer, zonder fel licht en beeldschermen. Als u zich weer slaperig voelt, is het weer tijd om naar bed te gaan.

### 13 Wees lief voor uzelf

Leg uzelf geen druk op. Ligt u te woelen en komt de slaap maar niet? Blijf positief en weet dat u in ieder geval uitrust. Adem rustig in en uit en dwing uzelf niet tot slapen.

### 14 Haal herinneringen op

Ligt u lang wakker? Denk eens aan een leuke herinnering en stel die zo helder mogelijk voor. Fijne gedachten helpen u te ontspannen.

### 15 Schrijf het van u af

Stress is een van de grootste slaapverstoorders. Leg een notitieboekje naast uw bed. Schrijf hierin waar u over piekert 's nachts. Zo kunt u het loslaten. En lukt dat nog niet goed genoeg? Kijk eens naar onze digitale workshop Minder piekeren.

# Als u 's ochtends wakker wordt

### 16 Stop met snoozen

Het is zo verleidelijk om nog even te blijven liggen nadat de wekker is afgegaan. Maar het helpt niet. Binnen die paar minuten komt u nooit meer in de diepe slaap waarvan u uitrust. Zet de wekker dus op het tijdstip van opstaan en sta ook op als die afgaat.

# Bronnen

Dr. Jurgen Claassen. Prof. dr. Roy Kessels,
**Wat kun je doen aan dementie?**
De effecten van medicatie, leefstijl, voeding en geheugentraining. 2018

Folder **Hersenen en slaap**. Hersenstichting

S. Leone, A. Van der Poel, K. Beers, L.Rigter, E. Zantinge, M. Savekoul.
**Slechte slaap: een probleem voor de volkgezondheid?**
Een strategische verkenning. 2018

Thuisarts. **Ik snurk erg**.
thuisarts.nl/snurken/ik-snurk-erg

De feiten en cijfers over slaap zijn gebaseerd op statistieken gepubliceerd door de Hersenstichting (2017), Volksgezondheidenzorg.info én Somnio.

D0063-53-202003

# Goed slapen helpt u gezond te zijn en te blijven

Goed voor elkaar

iza