

## Slaaptips

Problemen met slapen heeft iedereen wel eens, maar ongeveer 10 procent van de Nederlanders kampt met chronisch slaapttekort. 20 tips om slaapproblemen aan te pakken.

### *1) Sport later op de dag*

---

Overdag flink bewegen helpt je 's nachts aan een betere slaap. Het beste tijdstip om te sporten is 's middags of de vroege avond, minstens een half uur. Hoewel beweging in de ochtend ook een goed effect heeft, moet er 's ochtends langer worden gesport om de slaapkwaliteit gunstig te beïnvloeden.

### *2) Zorg voor veel licht overdag...*

---

Veel licht overdag houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine. In het donkere seizoen is blootstelling aan veel (dag)licht extra belangrijk. Zit je overdag vaak in een donkere ruimte, overweeg dan de aanschaf van volspectrum daglichtlampen.

### *3) Dim 's avonds het licht*

---

Als de lichtgevoelige cellen in je ogen 's avonds minder licht krijgen, maakt je lichaam het slaaphormoon melatonine aan. Fel licht of tot laat voor een computerscherm zitten, verstoort je biologische klok. Pas het lichtniveau aan en stop ruim twee uur voor het slapengaan met computeren.

### *4) Slaapkamer: raam open, kachel uit*

---

Volgens slaapwetenschappers is 18 graden Celsius de beste slaapkamertemperatuur. Zorg voor goede ventilatie; frisse lucht heb je nodig voor een gezonde slaap. In een niet geventileerde kamer ontstaat een benauwd klimaat door de kooldioxide die je gedurende de nacht uitademt.

### *5) Hoe oud is je matras?*

---

Het klinkt als een open deur, maar een goede matras die niet ouder is dan ongeveer 10 jaar (30.000 slaapuren), een aangenaam dekbed, een goed passend kussen en een fijne slaapkamer vormen de basis voor aangenaam slapen. Kleine ergernissen over je ligcomfort bemoeilijken het inslapen.

### *6) Ken je slaaphouding*

---

Als je je favoriete **slaaphouding** kent, dan kun je maatregelen nemen om je in die houding te laten slapen. Je kunt ook proberen een ongunstige (buik)ligging te voorkomen.

### *7) Verduister je kamer goed*

---

Een klein beetje licht in de slaapkamer is al storend voor je slaapcyclus. Straatlantaarns, een nachtlampje, zelfs het ledlampje van je wekker: elk lichtschijnsel, hoe klein ook, heeft niet alleen een nadelig effect op de kwaliteit van de slaap, maar remt ook nog het nachtelijk herstelproces van lichaamscellen. Verduister je kamer dus zo goed mogelijk.

### *8) Geen telefoon naast je bed*

---

Er lijken onderzoeken te zijn die aantonen dat elektromagnetische straling de slaap zou kunnen verstoren. Vooral de straling van mobiele telefoons zouden de kwaliteit van je slaap kunnen beïnvloeden. Ook draadloos internet (wifi) en alle elektrische apparatuur waar stroom op staat, geven elektromagnetische straling af. Het kan dus geen kwaad om telefoons uit je kamer te bannen en apparatuur zoveel mogelijk uit te schakelen.

## **9) Doe oefeningen**

Ontspannen gaan slapen is lang niet altijd mogelijk in ons drukke leven. En malende gedachten kun je niet uitzetten. **Oefeningen** doen om te ontspannen helpen wel, omdat je je aandacht naar je lichaam verlegt. Je eenmaal ontspannen lijf beïnvloedt vervolgens weer je geest.

### *10) Geen alcohol*

---

Alcohol helpt je sneller in slaap te vallen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een glaasje drinken voor de slaap zelf geen nadelige effecten merken, maar die zijn er wel: de benodigde diepe slaap is door alcohol korter en minder goed.

### *11) Let ook overdag op cafeïne*

---

Cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïnehoudende cola kunnen je 's nachts uit de slaap houden, zeker als je deze voedingsmiddelen 's avonds gebruikt. Maar ook het drinken van veel koffie en/of cola overdag kan 's nachts via je stresshormonen je slaap verstoren.

### *12) Slaaptherapie beter dan medicijnen*

---

In Nederland kampen vier miljoen mensen met een slaapstoornis. Ongeveer een derde van hen gebruikt slaapmiddelen, maar die kunnen een verslavende werking hebben. Slaaptherapie is veel beter, zegt het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. Vraag je huisarts er eens naar. Slaaptherapie kan ook online verzorgd worden.

### *13) Overweeg melatonine*

---

Een manier om je slaap te verbeteren is het slikken van **melatoninepilletjes**. Melatonine is geen slaapmedicijn maar een supplement, dat het lichaamseigen melatonine ondersteunt. Het is te koop bij de drogist of de apotheek.

#### *14) Neem melk en/of banaan*

---

Wil je geen pilletjes slikken, neem dan 's avonds een half uur voor het slapen een glas melk of een banaan, of nog liever een combinatie van deze twee in de vorm van een smoothie. In melk en banaan zitten stoffen die het melatoninegehalte gunstig beïnvloeden.

#### *15) Pak die stress aan*

---

Chronische stress haalt je slaap-waakritme onderuit, waardoor je nog slechter tegen stress kan. Doorbreek die neerwaartse spiraal door de stress aan te pakken. Ontspanningsoefeningen, meer bewegen, opschrijven wat je morgen moet regelen zodat je het niet hoeft te onthouden, problemen aanpakken en niet laten voortsudderen en ruim de tijd nemen voor slaap, helpen het best.

#### *16) Breng jezelf in de slaapmood*

---

Bij de meeste mensen zet de biologische klok rond tien uur 's avonds de slaapcyclus in gang. Help die klok een handje door dan het lichtniveau in je kamer te dimmen en zet televisie en computer op tijd uit. Doe een paar ontspanningsoefeningen en ga op een vast tijdstip in bed liggen. Lees eventueel nog even een niet al te spannend boek.

#### *17) Woelen? Ga het bed uit*

---

Als je de slaap niet kunt vatten en ligt te **woelen**, sta dan op en ga even iets doen. Lees rustig een boek bij gedempt licht, even iets doen om de gedachten te verzetten. Je zult merken dat je dan toch moe bent. Geef er aan toe en ga weer naar bed.

#### *18) Test slaaptkort met wekker*

---

Meer tijd en aandacht nemen voor slaap is nodig als je een slaaptkort hebt. Maar wanneer heb je een slaaptkort? Volgens deskundigen heb je dat al als je zonder wekker niet wakker wordt. Heb je voldoende slaap gehad, dan zou je al wakker moeten zijn voordat de wekker gaat.

#### *19) Val af tegen snurken*

---

**Snurken** is een last voor de partner, maar ook voor de snurker zelf. Snurken komt vooral voor bij dikke mensen, doordat de wanden van de keelholte dikker zijn. Snurkers slapen slechter, wat weer een dikmakend effect heeft. Wie dik is en snurkt, kan met afvallen twee problemen oplossen.

## *20) Sta meteen op*

---

Hoewel veel mensen de wekker in de snoozefunctie zetten om even door te kunnen slapen, bevordert dat het fris wakker worden niet. Je wordt er juist een beetje suffig van. Sta meteen op en ga rustig aan de gang.

*Bron: GezondheidsNet*