Patiënteninformatie

Slaap en slaaphygiëne tips

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Inleiding 3
Wat is slaap 3
Hoe ontstaat de behoefte om in te slapen? 3
Wat gebeurt er tijdens ons slaap met ons lichaam? 4
Waarom slapen wij? 5
Wat is een goede slaap? 5
Wanneer is er een slaapprobleem? 6
Factoren die onze slaap beïnvloeden 6
Wat is slaaphygiëne? 7
Tips voor een goed slaaphygiëne 7
- Pas de slaapomgeving aan 7
- Voeding, drank en nicotine 8
- Beperken van waaktoestanden in bed 9
- Slaaprituelen en slaap- waakritme opbouwen 9
- Lichaamsbewegingen en sporten 10
- Belasting en belastbaarheid 10
- Bannen van multimedia in de avonduren 11
- Licht 11
- Afwijkingen in de biologische klok / bioritme 12
  - Bepaalde aandoeningen kunnen lijden tot verstoring van de biologische klok 12
  - Ploegenshift 12
  - Nachtshift 14
  - Jetlags 14

Tot slot 15
Wie contacteren bij vragen of problemen? 15
Persoonlijke notities/ vragen 15

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over slaap en slaaphygiëne tips om tot een goede nachtrust te komen.

Wat is slaap

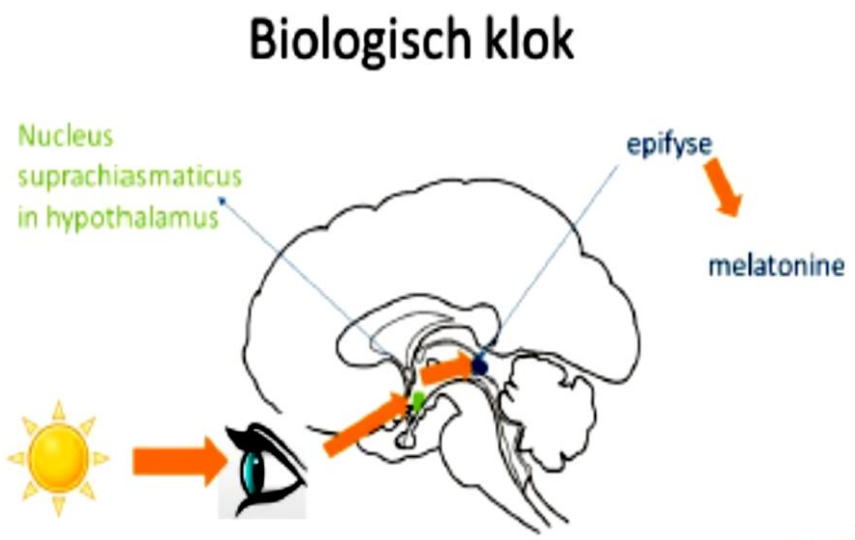
Slaap is een verlies van het externe bewustzijn: je neemt de buitenwereld niet langer waar. Je bent niet meer bewust van wat er om je heen gebeurt. In feite horen je oren nog wel, je ogen kunnen zien. Hetzelfde geldt voor je andere zintuiglijke organen zoals je neus (reuk), de tong (smaak) en de huid (tastzin).

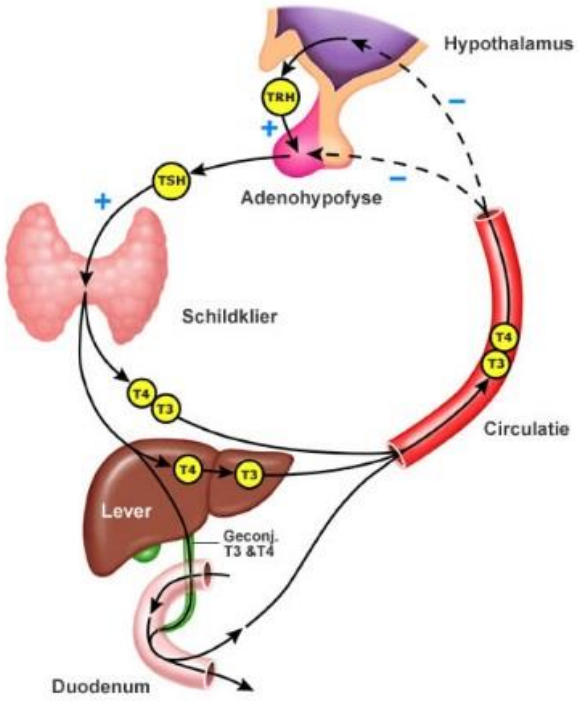
Al deze signalen belanden nog steeds in de hersenen waar zij bijeenkomen, maar hier stoppen de signalen. Het gevolg is dat je niet langer bewust bent van de informatie die vanuit de zintuigen worden verzonden. Je brein heeft het contact met de buitenwereld verbroken: je slaapt. Het bewust tijdsbesef verdwijnt maar de onbewuste tijdsbesef blijft werken met een ongelooflijke precisie.

Hoe ontstaat de behoefte om in te slapen?

In ons lichaam vinden er vele processen plaats met een periode van 24 uur, dit zowel op lichamelijk als psychologisch vlak. Dit gebeurt onder invloed van het slaaphormoon melatonine, een stofje dat de biologische klok en het slaap-waakritme aanstuurt. De biologische klok wordt aangestuurd door de hypothalamus, deze werkt als een regelingscentrum in de hersenen. De hypothalamus ligt achter de ogen. Afhankelijk van het licht (zonlicht, duister, donker) dat via de retina (het netvlies) van de ogen binnenkomt, gaat het signalen doorgeven.

Het regelcentrum gaat vervolgens verschillende delen van de hersenen activeren, afhankelijk van de stimulans. Het zorgt ervoor dat een groot aantal essentiële lichaamsprocessen volgens een vast 24 uurs ritme verlopen. Zo heeft ook elk orgaan zijn eigen bioritme. Het is onze interne klok of ook het bioritme dat aangeeft wanneer wij willen slapen of eten, wakker willen worden.





Wat gebeurt er tijdens onze slaap met ons lichaam?

Tijdens de slaap gebeurt er veel in ons lichaam. Onze hersenactiviteit verandert, er is een vermindering van het bewustzijn, van de bewegingen van de skeletspieren, en een vertraging van het metabolisme vast te stellen. De oogpupillen worden kleiner, de lichaamstemperatuur daalt, de hartslag vertraagt en er wordt minder lucht ingeademd. Er wordt minder speeksel aangemaakt en minder urine geproduceerd. De hoeveelheid groeihormonen nemen toe. Het groeihormoon is noodzakelijk voor het herstel van het lichaam, het wordt aangemaakt tijdens de slaap. Spieren die actief zijn geweest kunnen zich nu ontspannen en herstellen.

Waarom slapen wij?

Dit is een vraag waar de wetenschappers al decennialang mee bezig zijn. Om slapen te begrijpen moeten wij kijken naar het algemeen functioneren en welke veranderingen er optreden als wij niet slapen. Zo kan je vaststellen dat als wij een nacht niet slapen, we vlugger chagrijnig, duf, prikkelbaar en vergeetachtig zijn. Ook merk je dat de concentratie achteruitgaat, dat het reactievermogen zal verminderen. Chronisch slaapgebrek kan tevens leiden tot depressiviteit en geheugenklachten.

Er ontstaat een te lage weerstand in het lichaam omdat het immuunsysteem verstoort geraakt en hierdoor schadelijke bestanddelen minder goed worden afgebroken. Hierdoor ontstaat er een verhoogde kans op ziekte. Tevens kunnen er grotere gezondheidsproblemen ontstaan. De stofwisseling verloopt minder goed en er is een grotere kans op maag- of darmklachten, hart- en vaatziekten en diabetes.

Een goede slaap is noodzakelijk om al onze geestelijke- en lichamelijke processen te onderhouden. Een goede slaap geeft ons nieuwe energie om de dag goed door te komen en alle indrukken of kennis die wij hebben opgedaan gedurende de dag te verwerken.

Wat is een goede slaap?

De slaapbehoefte verschilt van mens tot mens. Gemiddeld slapen mensen een derde deel van hun leven, dit is ongeveer een 7 à 8 uur per nacht voor een volwassen persoon.

Een baby slaapt 17 uur per dag en neemt geleidelijk af als het kind ouder wordt. In de pubertijd is er even een toename van de slaapbehoefte, hoewel pubers deze behoefte vaak negeren. Naarmate dat wij ouder worden gaan wij minder diep slapen en de slaap hoeveelheid neemt af.

Wanneer is er een slaapprobleem?

Wij spreken van een slaapprobleem als de slaapkwaliteit van de slaap ons functioneren overdag negatief beïnvloedt.
Slecht slapen kan gaan over:

- Moeilijk kunnen inslapen (meer dan 30 min nodig)
- Slecht doorslapen (frequent ’s nachts wakker worden)
- Zeer vroeg wakker worden in de ochtend.

Slapeloosheid is geen ziekte maar eerder een symptoom dat er iets anders aan de hand is. Een plots ontstane slapeloosheid heeft dikwijls te maken met een ongewone of pijnlijke gebeurtenis zoals een overlijden, een ruzie, stress, een zware maaltijd voor het slapen gaan. Meestal verdwijnt dit soort slaapproblemen spontaan.

Een ontregeling van de biologische klok kan ook slaapproblemen veroorzaken (zie verder op pag. 14-15)

Factoren die onze slaap beïnvloeden

- Geslacht: vrouwen hebben ongeveer een ½ uur meer slaap nodig dan mannen. Toch slapen vrouwen slechter dan mannen. De verschillende hormonale huishoudingen en de psychosociale vlakken tussen mannen en vrouwen kunnen dit verklaren.
  Vrouwen zijn alerter in hun slaap als er kinderen zijn. Deze verhoogde waakzaamheid zou ook een reden kunnen zijn waarom vrouwen vaker slechter slapen dan mannen.
- Hormoonspiegels: de slaap wordt bij vrouwen beïnvloed door de wisselende hormoonspiegels (menstruatiecyclus, zwangerschap, de overgang), van de hormonen oestrogeen en progesteron.
- Leeftijd: afhankelijk van de leeftijd daalt de slaapkwaliteit en slaapefficiëntie.
- Het jaargetijde
- Pijn/ lichamelijke aandoeningen
- Temperatuur
- Depressie
- Omgeving
- Stress
- Medicamenteuze bijwerkingen

Wat is slaaphygiëne?

Slaaphygiëne betekent niets meer dan een goede slaapgewoonte.
Een gezonde leefstijl en gezonde voedingsgewoonten dragen bij tot een gezonde slaap. Het is de hoeksteen in de aanpak en preventie van alle slaapstoornissen.

Slaaphygiëne betekent dat je de slaapomgeving van storende factoren moet bevrijden. Slaaphygiëne betekent het bewust indelen van je dag, een levensstijl met regelmaat, ontspanning en beweging. Afhankelijk van de tijd en de intensiteit van de geestelijke of lichamelijke inspanning kunnen we min of meer goed in- en doorslapen. Het is belangrijk om rekening te houden met je eigen individuele slaap- waakritme.

Tips voor een goede slaaphygiëne

Pas de slaapomgeving aan

- Probeer zoveel mogelijk op hetzelfde uur te gaan slapen, ook in het weekeinde. Dit om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen.
- Ga slapen als je slaperig bent, ook al geldt dit niet voor je partner.
- Zorg voor een rustige, donkere, geluidsarme en comfortabele slaapomgeving. Indien nodig draag een slaapmasker en/of oordoppen om te slapen.
- Verlucht de kamer dagelijks voldoende lang en zorg voor een kamertemperatuur tussen 18-20°C.
- Zorg voor een goed bed, lattenbodem, kwaliteit van matras en hoofdkussen.
- Zorg voor een aangename sfeer op de slaapkamer (geen ongezellig, kille of te rommelige kamer).
- Zet de wekker zodat het uur niet zichtbaar is. Draai hem eventueel om.
- Verban de TV, GSM, tablets, e.d. uit de slaapkamer. Het licht van de schermen houden u wakker.
- Vermijd spannende films, sporten, computerspelletjes voor het slapengaan.
- Ontspan u voor het slapengaan vb.: een warm bad nemen, avondwandeling, …
- Neem voldoende beweging overdag.
- Studeren doe je best op een andere plaats dan de slaapkamer.
- Bij koud weer zorg ervoor dat je geen koude voeten hebt in bed. Draag eventueel bedsokken.

- Slaap met gesloten ramen indien je gevoelig bent voor graspollen en stuifmeelallergieën en neem je medicatie zoals voorgeschreven.
- Wanneer je niet in slaap geraakt, sta op en doe iets anders tot je weer slaperig wordt.
- Snurken en onrustige partners kunnen ook de nachtrust verstoren. Gebruik oordopjes of slaap ergens anders.
- Beperk dutjes overdag indien je niet goed doorslaapt.
- Neem u problemen niet mee naar bed. Plan een piekermoment in overdag.

Voeding, drank en nicotine

Eet ’s avonds geen zware maaltijden en eet de laatste 2 à 3 uur voor het slapen gaan niets meer, het bemoeilijkt het in- en doorslapen. Anderzijds is gaan slapen met een knorrende maag ook niet bevorderlijk, want het hongergevoel zal je wakker houden. Neem dan 1 uur voor het slapen gaan een kleine lichte snack die licht verteerbaar en caloriearm is. Neem geen snoep en fruit. Deze kunnen opwekkend werken. Vermijd ook koolzuurgassen in frisdranken deze geven refluxen aan de maag.

Cafeïne is een stimulerend middel, het verlengt de inslaaptijd, de slaap wordt oppervlakkiger en de slaapduur verkort. Let erop zeker 4 tot 6 uur voor het slapen geen cafeïne houdende dranken meer te nuttigen zoals koffie, zwarte thee, cola, cola zero, en andere sodas, chocolademelk, energydranken (zero cola bevat nog meer cafeïne dan de gewone cola).

Vermijd alcohol. Gebruik nooit alcohol als slaapmutsje. Alcoholische dranken kan je helpen te ontspannen, maar het geeft een slechtere slaapkwaliteit.

Drink ook niet te veel s ’avonds om nachtelijk wateren te voorkomen

Vermijd nicotine zeker voor het slapen gaan. Nicotine werkt stimulerend dit zorgt ervoor dat je lichter slaapt. Bovendien wordt je vroeger wakker door ontwenningsverschijnselen.

Beperken van waaktoestanden in bed

Slapen kan je niet afdwingen. Ga alleen slapen wanneer je slaperig bent en wacht niet op de juiste tijd of wanneer de partner gaat slapen.

Indien je ’s nachts wakker wordt, kijk dan niet op de wekker. Wanneer je niet kan slapen of lang wakker ligt dan 20 minuten, sta op en wandel even door het huis of doe een ontspannende activiteit bij gedempt licht en ga terug naar bed wanneer je je slaperig voelt.
Als ’s morgens de wekker afloopt, sta dan direct op. Blijf niet liggen snoezen.

Vermijd slaapmedicatie. Het gebruik ervan kan nuttig zijn om een tijdelijke verstoring van het slaap-waakritme terug aan te passen. Doch gebruik slaapmedicatie voor een korte periode.

Slaaprituelen en slaap- waakritme opbouwen

Ga het best steeds op hetzelfde uur slapen en sta steeds op hetzelfde uur op. Ook wanneer je laat bent gaan slapen of een nachtje bent gaan stappen.

Haal geen slaap in door langer te gaan slapen of uit te slapen. Het gevaar bestaat erin dat je ’s avonds moeilijker kan inslapen waardoor je weer slechter gaat slapen en in een vicieuze cirkel terecht komt.

Slaap niet overdag en als je toch een korte dut doet, doe dit niet na 15 uur in de namiddag. De behoefte van slaap zal afnemen tijdens de nacht. Indien je een dutje doet zorg ervoor dat deze niet langer dan 20 minuten duurt. Na 20 minuten start de diepe slaap. Het gevolg is dat je ’s avonds moeilijk kunt inslapen.

Ontspan je voor dat je gaat slapen, ga geleidelijk aan je lichamelijk en psychische activiteiten verminderen. Hier kan een slaapritueel zoals het lezen van een boek of naar muziek luisteren bij helpen.

Neem voor het slapen gaan een korte warme douche. Een lange douche of bad neem je best niet kort voor het slapen gaan maar enkele uren voordien. Het gaat het lichaam opwarmen en het duurt een hele tijd voor het lichaam voldoende is afgekoeld om in te kunnen slapen. Anderzijds kan een warm bad helpen je te ontspannen en te onthaasten.

Lichaamsbewegingen en sporten

Hou je actief bezig, ga sporten overdag, ga eventueel dagelijks een ½ uur wandelen of doe aan yoga. Sporten is een goede ontspanning en het vermindert stress. Tevens is het goed voor je hart- en bloedvaten, spierkrachten nemen toe en het lichaamsgewicht blijft onder controle.

Het is aangeraden de laatste 6 uur voor het slapen niet meer intensief te sporten. Intensief sporten maakt dat je alerter zal worden en moeilijker in slaap zal geraken.

Intensief sporten voor het slapen gaan werkt stimulerend, voelt men zich vol energie waardoor je moeilijk kan inslapen.

Als je intensief wil sporten, plan je dit best niet te laat op de dag maar in de ochtend. Intensief sporten in de ochtend zal er anderzijds ervoor zorgen dat je beter inslaapt.

Een niet te zware vorm van sport kan ’s avonds om stress af te bouwen. Bij deze activiteiten is het belangrijk niet te overdrijven.

Belasting en belastbaarheid

Bouw aan een goed thuis, waar een sfeer van rust heerst. Een veilig, knus en geborgen nest draagt bij tot een goede nachtrust.

Zorg voor een geleidelijke overgang van waak naar slaap. Cognitieve prikkels zoals studie, werk, emoties kunnen maken dat je moeilijk inslaapt en tijdens de nacht wakker ligt. Stressfactoren van het werk kunnen een invloed hebben op de slaap, dit heeft zowel invloed op het inslapen als de slaapduur. Neem een piekerpauze, plan deze ’s avonds in (± 30 minuten) op een rustig tijdstip. Door alles op een rijtje te zetten en op te schrijven kunnen er oplossingen bedacht worden. Door dingen direct van je af te schrijven neem je afstand van je problemen. Bijvoorbeeld een dagboek bijhouden is een belangrijk proces in het verwerken van problemen.
Leer dingen te relativeren en neem afstand van de dagelijkse beslommeringen.

Spreek relationele problemen uit. Problemen met werk, goede vriend of collega bespreek ze zo vlug mogelijk, liefst dezelfde dag, het kan je opluchten.

Bannen van multimedia in de avonduren

Het gebruik van multimedia heeft invloed op de in- en doorslaap.

Het kijken naar berichten voor de slaap of tijdens de nacht op Facebook, WhatsApp, … of bekijken van films op bijvoorbeeld Netflix, YouTube, … heeft invloed op de slaap. De hersenen gaan de informatie die binnen komt verwerken en dit heeft een negatieve invloed op de in- en doorslaap. Neem geen smartphone of iPhone mee naar bed.

De laatste uren voor het slapen vermijd je best het gebruik van computer, laptop, iPad, iPhone. Het blauwlicht van de beeldschermen kan bij langdurig gebruik later op de dag ervoor zorgen dat de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon, onderdrukt wordt. Melatonine is het slaaphormoon dat ons moe maakt om goed te kunnen slapen. Te veel gebruik van beeldschermen heeft als gevolg dat wij moeilijker kunnen inslapen.

Licht

Breng het (ochtend) zonlicht in de leefruimtes. Zonlicht zorgt ervoor dat je alerter bent. Indien je voldoende blootgesteld wordt aan zonlicht zal je beter resultaten boeken en bij ziekte is er een beter herstel.

Kom zeker een half uur buiten overdag, zorg dat je genoeg blootgesteld wordt aan zonlicht overdag. Het daglicht is noodzakelijk voor het reguleren van je dagelijks slaappatroon.

Minimaliseer ’s avonds de lichtblootstelling na 22 uur om het aanmaken van melatonine te bevorderen. Hou hier in de zomer rekening mee door niet te lang buiten te blijven. Het licht maakt dat je moeilijker gaat inslapen.

Afwijkingen in de biologische klok/ bioritme

Bepaalde aandoeningen kunnen lijden tot verstoring van de biologische klok

Oogaandoeningen zoals blindheid, vergeling van de ooglens bij ouderen, Cataract, Retina degeneratie, Glaucoom. Oogproblemen zorgen ervoor dat het licht niet goed wordt opgenomen door de retina (netvlies) van het oog waardoor er een verstoring van het slaap-waakritme kan ontstaan.

Ook bij personen met dementie of Parkinson kan de interne klok ontregeld geraken.

Ploegenshift /Nachtshift

Neem algemene slaaptips en de volgende tips van slaaphygiëne in acht.

Tips ploegenshift:

- Neem regelmatige tijdstippen om te gaan slapen en op te staan, ook op dagen dat je vrij bent
- Vermijd te lang uit slapen in het weekend en/of op vrije dagen (langer dan 2 uur langer uitslapen heeft een negatief gevolg en maakt je alleen maar suffer in plaats van fitter).
- Indien je een vroege shift hebt, probeer dan 1 uur vroeger te gaan slapen.
- Neem een goed voedingsgewoonte aan.
- Drink geen koffie, frisdrank, energydranken de laatste 4 à 5 uur van je shift, water is de het sleutelwoord tot een goed nachtrust.

Tips nachtshift:

- Slaap verbeteren kan door powernaps te nemen als je werkgever dit toelaat of probeer een dutje vooraf te doen, dat komt je werk alleen maar te goede.
- Schakel overdag de deurbel en telefoon uit. Gebruik evt. oordopjes om omgevingsgeluiden uit te schakelen.
- Maak ook goede afspraken binnen het gezin zodat er stilte is tot je opstaat.
- Probeer een periode van de dag af te spreken waarop je samen kan zijn met je gezin.
- Indien je moe wordt tijdens de nachtshift strek je benen. Ga een babbeltje doen bij je collega, dit bevordert de alertheid.
- Pas je eetgewoonte aan tijdens de nachtshift. Wat eet je best ’s nachts? Vlak voor of bij het begin van de nachtshift neem je het best een eiwitrijke maaltijd, Een stevige maaltijd kan in het midden van de nacht, het bevordert de alertheid. Gebruik tegen de ochtend geen zware maaltijd, maar een lichte maaltijd of een snack kan wel.
- Goede en aangepaste verlichting is essentieel voor mensen die ’s nachts werken want het juiste licht houdt je wakker tijdens de nachtshift. Tegen de ochtend moet helder licht vermeden worden. Ook het licht van het beeldscherm houdt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine tegen.
- Indien er daglicht is bij het naar huis rijden na de nachtshift, draag je best een zonnebril. Zonlicht verstoort de aanmaak van melatonine waardoor je moeilijker inslaapt.
- Rij voorzichtig. Zet een radioprogramma op, liefst een praatprogramma.
- Verduister je kamer voldoende zodat er geen daglicht zichtbaar is. Draag eventueel een slaapmasker.
- Bij slaapproblemen overdag na een nachtshift: bespreek het met je teamleider of werkgever en vraag om je werkrooster aan te passen.

Jetlags

Een jetlag wordt veroorzaakt door een verstoring van de biologische klok. De oorzaak van een jetlag is vaak de hoeveelheid tijdszones dat iemand door reist en niet de lange reisduur. Bovendien is bewezen dat ook de vliegrichting van invloed is op het ontstaan van jetlags. Mensen krijgen vaker meer last als ze van west naar oost vliegen.

De gevolgen hiervan kunnen zich uiten in een verstoort slaap-waakritme, concentratieproblemen, verstoring van het eetpatroon, gebrek aan energie, verstoring van stoelgang patroon, hoofdpijn, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen.

Tips:

- Boek je vliegreis zodat je ’s avonds op de plaats van bestemming aankomt.
- Pas je waak-slaapritme al aan je bestemming aan door een paar dagen eerder of later naar bed te gaan.
- Zet je smartphone en horloge bij vertrek op het tijdstip van de plaats van bestemming.
- Ga goed uitgerust op reis. Het gaat voorkomen dat je gestrest bent.
- Probeer niet te slapen tijdens de vlucht als je ’s avonds aankomt.
- Blijf bewegen tijdens de vlucht door af en toe te lopen en te strekken.
- Probeer te slapen tijdens de vlucht als je ’s morgens aankomt.
- Draag comfortabele kleding en schoenen.
- Eiwitrijke maaltijden helpen je om wakker te blijven.
- Sta de volgende dag op het normale tijdstip op en drink voldoende water voor, tijdens, en na de vlucht. Dit helpt om duizeligheid en vermoeidheid te voorkomen.
- Gebruik een neusspray om een droge neus te voorkomen.
- Drink geen alcohol of koffie tijdens de vlucht. Eet geen zware maaltijden tijdens de vlucht.
- Overweeg het gebruik van melatonine op de momenten dat je moet gaan slapen.
- Breng als het mogelijk is na de aankomst enige tijd door in daglicht.
- Zorg voor een goede slaaphygiëne ook op de plaats van bestemming.
- Doe het de eerste dagen rustig aan zodat je lichaam kan herstellen en wennen aan de nieuwe omgeving.

Tot slot

Wij hopen van harte dat deze brochure je meer duidelijkheid heeft geboden over de slaap en dat een goede slaaphygiëne je slaap positief kan beïnvloeden.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelende arts.

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout