H. HARTZIEKENHUIS
MOL

INFORMATIEFOLDER SLAAP

WELKOM

BIJ HET H. HARTZIEKENHUIS MOL

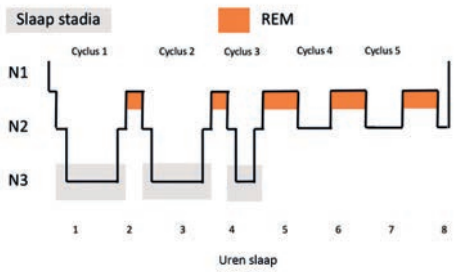
INLEIDING

Slaap is voor iedereen belangrijk, zo ook voor onze hersenen. Niet voor niets brengen we 1/3e van ons leven al slapend door. In deze folder leest u hoe de hersenen slaap regelen, wat de effecten kunnen zijn van slechte slaap maar ook wat u kunt doen om uw slaap te verbeteren.

WAT IS NORMALE SLAAP?

Tijdens de slaap ontspannen onze spieren. De hersenen blokkeren de prikkels uit uw omgeving zodat de buitenwereld weinig invloed op u heeft. In 1 nacht doorloopt u ongeveer vijf slaapcycli, 1 slaapcyclus duurt ongeveer 100 minuten en bestaat uit vier fasen.

- *Lichte slaap (N1 en N2): in deze fase kan u nog enigszins makkelijk gewekt worden.*
- *Diepe slaap (N3): in deze fase wordt de ademhaling langzamer en het hart klopt minder snel, uw lichaam doet kracht op voor een nieuwe dag. Wakker worden in dit stadium is moeilijk, gebeurt dit toch kan u gedesoriënteerd zijn.*
- *Droomslaap (REM-slaap): Tijdens de droomslaap bewegen de ogen snel heen en weer, vandaar de benaming REM-slaap of rapid eye movement-sleep. De lichaamsspieren zijn volledig ontspannen en zelfs verlamd.*



De hersenen reguleren uw slaap door te bepalen of u wakker bent of in slaap. Dit doen ze aan de hand van uw biologische klok alsook de ervaarde slaapdruk.

1. Biologische klok, 24 uurs ritme

De biologische klok in de hersenen zorgt voor het 24-uurs ritme met slapen en wakker zijn. Deze biologische klok wordt beïnvloed door blootstelling aan helder licht. In de hersenen zijn bepaalde structuren belangrijk voor het regelen van de aanmaak van melatonine. Melatonine kan beschouwd worden als het slaaphormoon. Dit wordt aangemaakt in functie van het licht-donker ritme op een dag. Melatonine kan alleen worden aangemaakt wanneer het donker is en maakt het makkelijker om in slaap te vallen. Licht remt juist de productie van melatonine af. Daarom zorgt veel licht in de ochtend voor een wakker gevoel. Licht in de avond kan er juist voor zorgen dat u later in slaap valt.

2. Slaapdruk: behoefte aan slaap

De slaapdruk is de behoefte aan slaap van de hersenen. Dit bepaalt de intensiteit van de slaap. Hoe langer u wakker bent gedurende de dag, hoe groter de slaapdruk en hoe dieper uw slaap. Door overdag wakker en actief te zijn bouwen we een slaapschuld op en slapen we dus beter.

De hoeveelheid slaap die we nodig hebben is per individu verschillend; de ene staat na zes uur uitgerust op terwijl de ander minstens acht uur nodig heeft. Gemiddeld slaapt een volwassene zeven tot negen uur. Slaapbehoefte wordt daarnaast ook beïnvloed door leeftijd, gezondheid en activiteiten gedurende de dag. De beste manier om erachter te komen of u voldoende slaapt is door te luisteren naar uw lichaam. Voelt u zich overdag lichamelijk en emotioneel uitgerust? Dan slaapt u voldoende. Gaat u op tijd naar bed, maar voelt u zich desondanks vermoeid? Dan ligt het misschien aan de kwaliteit van uw slaap. Voor slaapt geldt namelijk niet: hoe langer, hoe beter de kwaliteit. Een goede nachtrust is afhankelijk van meerdere factoren dan alleen de tijd die u in bed doorbrengt.

KOESTER UW NACHTRUST VOOR UW GEZONDHEID

Het effect van slecht slapen wordt door veel mensen onderschat, maar de negatieve gevolgen voor de gezondheid kunnen ernstig zijn. Op korte termijn kan een verstoorde slaap leiden tot problemen met concentratie of het geheugen. Op de lange termijn heeft de combinatie van slecht en kort slapen een negatieve invloed op het afweersysteem. Die combinatie verhoogt bovendien het risico op chronische aandoeningen als depressie, diabetes type 2 (suikerziekte), dementie, hart- en vaatziekten en obesitas. Ook kan slapeloosheid deze aandoeningen verergeren. Genoeg redenen dus om uw nachtrust te koesteren. Voor gezonde hersenen en een gezond lichaam.

WAT IS GOEDE 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 u de slaapomgeving van storende factoren moet bevrijden. Slaaphygiëne betekent het bewust indelen van uw 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 uw eigen individuele slaap- waakritme.
Houd er rekening mee dat het aanleren van nieuw gedrag en gewoontes tijd en oefening kost. Wanneer u onderstaande adviezen toepast kan het dus ook enkele weken duren voordat u dit in uw slaappatroon merkt. Probeer de adviezen daarom enkele weken consequent vol te houden.

- Uw slaapplek moet rustig, donker, geluidsarm en comfortabel zijn.
  - Verlucht de kamer dagelijks voldoende lang en zorg voor een kamer-temperatuur tussen 18-20°C. Zorg dat de temperatuur in de slaapkamer niet te hoog en niet te laag is. Bij koud weer zorg ervoor dat u geen koude voeten hebt in bed. Draag eventueel bedsokken.
  - 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 uw wekker eventueel om. Het zien van de wekker geeft vaak onrust.
  - Doe oordopjes in wanneer u snel wakker wordt van geluid. Gebruik een slaapmasker als het licht is in de slaapkamer.

WAT IS GOEDE SLAAPHYGIËNE?

- Gebruik de slaapkamer enkel om te slapen of om te vrijen. Dus niet om andere activiteiten te doen en ook niet om wakker te liggen. Sta op als u binnen een half uur niet kunt slapen of als u ‘s nachts langer dan een half uur wakker ligt (niet op de wekker kijken). Doe dan iets wat u ontspant zoals rustige muziek luisteren of een tijdschrift lezen bij gedimd licht. Dus niet gaan werken, schoonmaken, klussen etc.
- Neem vier uur voor het slapen gaan geen zware maaltijd, hoogstens een lichte snack (zonder suiker), zoals een cracker of wat snackgroenten. Drink ’s avonds niet teveel om te vermijden dat u in de nacht moet opstaan om te plassen. Probeer juist overdag voldoende water te drinken.
- Vermijd het gebruik van beeldschermen 1 uur voor het slapengaan: het sterke blauwe licht van uw smartphone, tablet, televisie en laptop remt de aanmaak van melatonine. Ook zorgt het beeldschermverbruik voor een verhoogde alertheid waardoor u moeilijker in slaap komt.
- Activiteiten van de dag hebben invloed op de slaap. Timing hierin is belangrijk. Regelmatig sporten helpt u om goed te slapen, maar vlak voor het slapen zorgt deze activiteit voor verhoogde alertheid en dus moeilijker in slaap vallen. Mentale activiteiten hebben hetzelfde effect. Als u continu ‘aanstaat’ overdag, neemt u die onrust mee naar bed. Daarom is het nemen van pauzemomenten overdag belangrijk! Een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning kan leiden tot voortdurende overprikkeling van lichaam en geest, en die kan weer leiden tot zowel vermoeidheid als slaapproblemen.
  - Kijk/lees niet te spannende dingen voordat u gaat slapen.
  - Ontspan voor het slapen gaan: bouw de dag af en vermijd 1-2 uur voor slapen gaan geestelijk of lichamelijk inspannende activiteiten.
  - Een warme douche voor het slapen gaan kan ontspannend werken.
  - Voldoende lichamelijke beweging overdag kan bijdragen aan een betere nachtrust. ▪ Dagelijks een 30 min intensief bewegen draagt ook bij aan ontspanning en houdt uw lichaam en geest fit. Doe dit bij voorkeur in de ochtend, maar in ieder geval ruim 1-2 uur voordat u naar bed gaat.
- Om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen is het belangrijk om vaste bedtijden aan te houden. In het weekend of dagen waarop u kan uitslapen kan u dit best maximaal met 1,5 uur opschuiven. Beperk de tijd in bed tot max 9 uur. Ga pas naar bed als u slaperig bent. Dutje overdag beperken tot maximaal 30 min. Zet de wekker als u overdag een dutje doet! Doe geen dutje ‘s avonds. Door dutjes te vermijden verhoogt u de slaapdruk, wat u nodig heeft om ’s nachts goed door te kunnen slapen.
- Vermijd cafeïne na 18.00. Cafeïne zit in koffie, zwarte thee, energiedrankjes, cola, chocolade, ice-tea. Cafeïne kan het signaal van slaapdruk verstoren waardoor u pas laat in slaap valt.
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje en gebruik geen drugs. Inslapen kan misschien makkelijker gaan, maar zorgt ervoor dat u gedurende de nacht vaker wakker wordt waardoor u minder tot rust komt. De slaapkwaliteit en het doorslapen verslechtert.
- Roken is gerelateerd aan een langere inslaaptijd en een minder diepe slaap. Het liefst stopt u helemaal met roken.

NOTITIES

H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Heilig Hart Ziekenhuis Mol vzw
Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
info@azmol.be
www.azmol.be
BE0409.925.265
RPR Turnhout

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol.

Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Datum van opmaak: 25 april 2023
Auteur/ verantwoordelijke: Neurologen
H. Hartziekenhuis Mol
Kwalificaties auteur: Arts neuroloog

ZIMO123 - April 2023

H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Ombudsdienst: 014 71 21 93
Spoedgevallendienst: 014 71 23 92
Afspraken radiologie: 014 71 20 43