

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, aarzelt u dan niet die te stellen. U kunt tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Longziekten.

Telefoon: 0495 - 57 21 90



Slaapadviezen

die bijdragen aan een gezonde nachtrust

Poli Longziekten
Route 60

R321.29 2009-03

1175741

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Naar schatting heeft 1 op de 3 mensen (wel eens) te maken met slaapproblemen. Het inslapen en doorslapen zijn onderdeel van een natuurlijk proces.

Het slaaptেকort kan een nadelige uitwerking op je welzijn hebben. Omdat je weinig of slecht slaapt ga je overdag minder presteren op lichamelijk en geestelijk gebied. Je bent snel moe en lusteloos, de concentratie verslapt en je wordt humeurig en snel prikkelbaar.

Er bestaan veel verschillende manieren om de zo belangrijke nachtrust te bevorderen. Maar voordat je de aanval inzet met allerlei slaappillen en onderzoeken, zou je eerst eens kunnen kijken naar een meer natuurlijke oplossing.

Kwaliteit van de slaap

Uw levenswijze is een belangrijke factor voor de kwaliteit van de slaap. U kunt zelf veel doen om te voorkomen dat u 's nachts wakker ligt. De slaapproblemen die in deze folder worden genoemd kunnen helpen om beter te slapen.

Verbeter de algemene levenswijze:

- Gebruik alcohol niet als slaapmuts, één tot twee glazen verspreid over de avond kan geen kwaad. Maar vermijdt deze wel 4-6 uur voor bedtijd.
- Eet geen zware maaltijden vlak voordat u naar bed gaat. Een lichte snack voor het slapen gaan, kan echter de slaap bevorderen. Melk en andere melkproducten, welke het natuurlijke slaapprobleem bevorderend product, tryptofaan bevatten, zijn uitgesproken goed als "snack" voor het slapen gaan.

- Nicotine is een andere stimulerende stof die inwerkt op de slaap, nicotine ontwenning 's nachts kan ook de slaap verstoren. Personen die stoppen met roken zullen, zodra ze de ontwenningsverschijnselen hebben overwonnen, gemakkelijker in slaap vallen en minder frequent 's nachts wakker worden.
- Vermijd het gebruik van cafeïne (koffie, cola en thee) 3-4 uur voor het slapen gaan. Kruidenthee mag wel.
- Zorg voor een gestrekte hals, zodat de luchtwegen zo weinig mogelijk belast worden.

Beweging

De kwaliteit van de slaap wordt bevorderd door alle opgebouwde spanning van de dag weg te werken door dagelijks veel en vaak te bewegen. Vermijd zware lichamelijke inspanning voor het slapen gaan. Doe stretch en ontspanningsoefeningen. Ook een avondwandeling kan ontspannend werken.

Enkele algemene slaapproblemen:

- Ga op vaste tijden slapen. Uitslapen en wisseldiensten (nachtdiensten) verstoren het slaapritme.
- Ga naar bed met een positieve instelling: leg de nadruk op de slaap die wel lukt, niet op de uren dat het niet lukt.
- Ga pas naar bed wanneer u zich slaperig voelt en sta even op als u niet kunt slapen.
- Een dutje 's avonds is sterk af te raden, een kort dutje (maximaal 30 minuten) overdag is geen probleem als uw slaap 's nachts niet verslechtert.

- Het laatste uur voor het slapen gaan zou in het teken moeten staan van ontspanning. (Warm bad voor het slapen gaan).
- Vermijd het lezen of tv kijken in bed, tenzij het u ontspant.

De slaapkamer

De omgeving

- Om van een goede nachtrust te genieten is het noodzakelijk dat de omgeving waar u slaapt, opgeruimd en schoon is.
- Zorg voor genoeg frisse lucht.

Probeer zo veel mogelijk storende geluiden in uw omgeving buiten te sluiten.

- Nadat u de wektijd op uw wekker hebt ingesteld, zet u de wekker zodanig neer dat u niet meer op de tijd kunt kijken. U voorkomt hiermee dat u 's nachts continu op de klok kijkt.
- Zorg voor een goed matras en een goed hoofdkussen dat nek en schouders ondersteunt.
- Zachte vriendelijke en rustgevende muziek en sfeerverlichting kan uw slaap bevorderen.