

Longgeneeskunde
040 286 4871

Ik kan niet slapen!

Woelen, draaien, het maalt maar door in jouw gedachten. Steeds ben je bezig met wat er die dag allemaal gebeurd is of wat je nog allemaal had moeten zeggen tegen jouw kind of collega. Of zijn het de nachtelijke geluiden die je wakker houden? Hoe kun je dit stoppen, wat kun je eraan doen? Hieronder staan een aantal tips die jou kunnen helpen om goed te slapen. Deze tips worden ook wel omschreven met de term "slaaphygiëne". Een aantal tips is mede afhankelijk van sociale omstandigheden, gewoontevorming, leeftijd en gezondheid.

Tips voor een goede slaap

- Probeer alleen te gaan slapen als je echt moe bent. Daardoor voorkom je dat je te lang wakker ligt in bed.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor; anders ben je 's avonds niet moe genoeg. Als je niet zonder middagslaap de dag kunt doorkomen, slaap dan het liefst korter dan één uur en vóór 15.00 uur.
- Zorg ieder dag voor regelmaat in het opstaan en slapen gaan, zelfs in het weekend. Als jouw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voel jij je beter.
- Doe tenminste 4 uren voor het slapen gaan niet aan sport. Regelmatig sporten wordt aanbevolen om je goed te laten slapen, maar het tijdstip van sporten is wel belangrijk. De effecten van het sporten zijn op de late avond veel nadeliger, omdat hierdoor het adrenalinegehalte stijgt en jij je fitter gaat voelen in plaats van slaperiger. Sporten in de ochtend, middag en vroege avond zullen jouw slaap niet verstoren.
- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan:
 - luisteren naar ontspannende muziek
 - neem een warm bad
 - maak een korte, rustige avondwandeling
- Als je weet dat je met een lege maag niet kunt slapen, eet dan iets licht verteerbaars (bijvoorbeeld een cracker). Een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven.
- Zorg ervoor dat jouw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een goed geventileerde kamer is aan te bevelen boven een verwarmde kamer. Gebruik in bed geen laptop of smartphone. Kijk ook geen televisie in bed. Leer jouw lichaam geen verkeerde signalen aan.
- Als je 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Bij te vroeg wakker worden van geluiden kun je oordopjes gebruiken.
- Drink tenminste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk) en cacao). Deze producten bevatten namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
- Als je merkt dat je 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kun je proberen jouw gedachten op papier te zetten. De volgende dag kun je hierover weer nadenken.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bijvoorbeeld televisie kijken). Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie.
- Lig je langer dan 20 minuten wakker, overweeg om uit bed te gaan en zorg voor afleiding.

Heb je vragen?

Op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Van maandag t/m vrijdag houden de OSAS-verpleegkundigen dagelijks telefonisch spreekuur van 11.00 tot 12.00 uur op telefoonnummer 040 - 286 4174. Je hebt hiervoor geen belafpraak nodig.

Voor dringende vragen die niet kunnen wachten tot het telefonisch spreekuur kun je bellen naar de [polikliniek longgeneeskunde](#) van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur.
Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon017-slaaphygiene-tips-voor-een-goede-slaap/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON017
08-01-2021