

# BROCHURE SLAAP EN SLAAPPROBLEMEN

## GOED OM TE WETEN OVER SLAAP:

- We hebben onze slaap nodig om te herstellen. Door te slapen slaan we zowel lichamelijk als geestelijk nieuwe energie op.
- De slaapduur en het slaappatroon is individueel verschillend: de meeste mensen hebben tussen de 6 à 8 u slaap nodig om overdag goed te functioneren.
- De slaapduur en het slaappatroon hangt af van de leeftijd: met het ouder worden heeft men vaak minder slaap nodig.
- De slaapcyclus bestaat uit verschillende fases die doorheen de nacht enkele keren worden herhaald. Naarmate de nacht vordert, wordt de slaap minder diep en is kortdurend wakker worden normaal.
- Onze slaap is een weerspiegeling van ons leven overdag. Wie overdag voortdurend druk in de weer is, kan ook 's nachts moeilijk rust vinden.
- Men spreekt over een slaapprobleem wanneer men klachten heeft m.b.t. de hoeveelheid of de kwaliteit van de slaap.
- Men spreekt over slapeloosheid/insomnia wanneer slaapproblemen het functioneren overdag belemmeren (vermoeidheid, concentratieproblemen, irritatie, ...).
- zo'n 30% van de bevolking kampt met slaapproblemen.

## GOEDE SLAAPGEWOONTEN:

- ✓ Gebruik het bed enkel voor slapen en intimiteit (geen TV, niet lezen, ... in bed)
- ✓ Ga slapen als u zich moe voelt; mis de trein niet
- ✓ Lig niet meer dan 20 min wakker in bed: sta op en doe iets ontspannend tot u terug slaperig wordt
- ✓ Slaap niet meer dan nodig om u fris te voelen
- ✓ Sta steeds op hetzelfde tijdstip op
- ✓ Doe geen dutjes overdag (slaap inhalen overdag houdt slaapproblemen in stand; een diepere slaap zal voor voldoende recuperatie zorgen).

Zorg voor:

- ✓ voldoende beweging overdag (wandelen, fietsen, tuinieren, ...)
- ✓ ontspanning (van lichaam & geest) 1 uur voor het slapen (doe 's avonds niet aan sport)
- ✓ een goede slaapomgeving: rustig, aangename temperatuur, donker, stil ...

Vermijd voor het slapengaan:

- ✓ tabak (nicotine heeft een opwekkend effect)
- ✓ coffeïne houdende/gesuikerde dranken & chocolade na 16u.
- ✓ beeldschermen (hersensstimulatie & blauw licht)
- ✓ slaapmedicatie en alcohol (verstoren slaapstructuur).

**RAADPLEEG UW HUISARTS  
BIJ AANHOUDENDE  
SLAAPPROBLEMEN!**