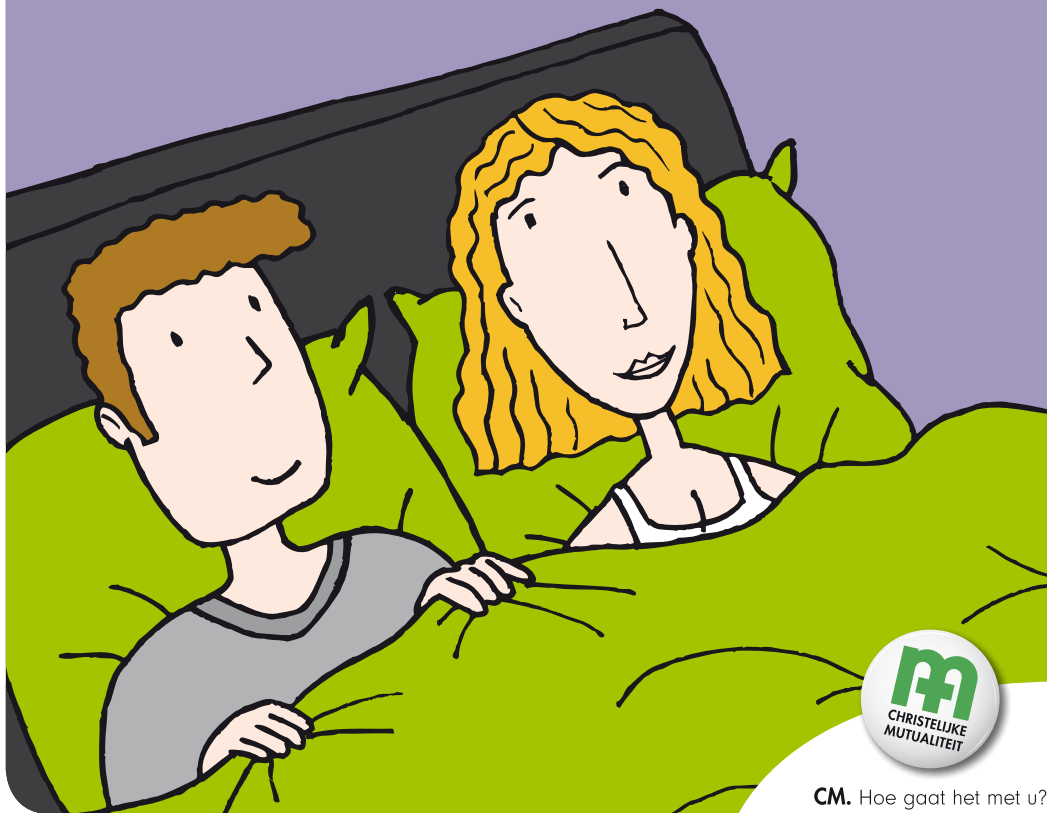
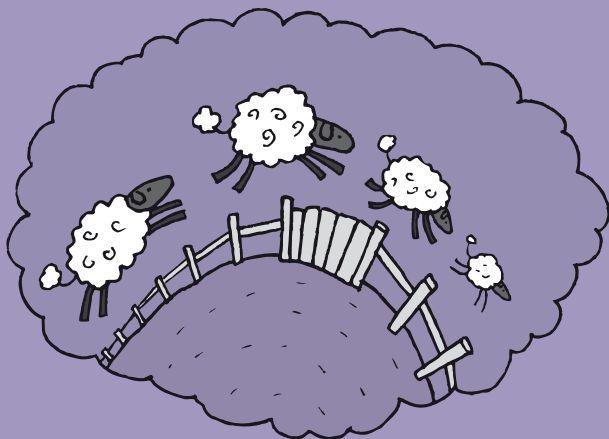


Slaapwel

Doe-boek



CM. Hoe gaat het met u?

Beter slapen kun je leren

“Slapen is geen geringe kunst: je moet er de hele dag voor wakker blijven”, zei de Duitse filosoof Friedrich Nietzsche.

Een goede nachtrust is van levensbelang voor een goede gezondheid. We vinden goed slapen belangrijk, maar in de praktijk is het niet zo goed gesteld met onze slaap. Uit de Belgische gezondheidsenquête 2013 blijkt dat zo'n 30% van de bevolking slaapproblemen ervaart. Bovendien is België een van de koplopers in het gebruik van slaap- en kalmeermiddelen. We grijpen met z'n allen veel te snel naar medicatie, terwijl er andere alternatieven zijn om slaapproblemen te verhelpen. Daarnaast werkt ook ons drukke leven het ontstaan van slaapproblemen in de hand.

Als gezondheidsfonds wil CM mensen op weg helpen naar een betere en gezondere slaap. Wie goed en voldoende slaapt, wordt immers minder snel ziek, kan zich beter concentreren, maakt minder fouten en voelt zich beter in zijn vel.



Wist je dat

... je ongeveer één derde van je leven al slapend doorbrengt.

Een nachtje slecht slapen is geen ramp. De volgende dag voel je je misschien wat moe maar dat slaaptkort haal je vlug in. Nachtenlang slecht slapen heeft echter een negatieve invloed op je functioneren. Laat het dus niet zover komen!

Dit doe-boek daagt je uit je kennis over slaap te vergroten en ook zelf aan de slag te gaan met de verschillende tips en doe-opdrachten.

We wensen je alvast veel succes en een zalige nachtrust.



Inhoud

Wat is slapen?	4
Hoe verloopt je slaap?	5
Slaapstructuur	5
Dromen	6
Regelmatig wakker worden	6
Waarom val je in slaap?	7
Interne klok	7
Slaapdruk	7
Waarom slaap je?	8
Lichamelijk herstel	8
Psychisch evenwicht	8
Verhoog je weerstand	8
Energiepeil in balans	9
Slaap en emoties	9
Hoeveel slaap heb je nodig?	10
Invloed van leeftijd	10
Slaapbehoefte	10
Kort- en langslapers	10
Ochtend- en avondmensen	10
Is een middagdutje een goed idee?	11
Waarom slaap je soms slecht?	12
Test je slaapkennis	13
Wat als goed slapen niet meer gaat?	15
Langdurig slaaptkort	15
Slapeloosheid of insomnie	15
Slechte slaper? Praat erover met je arts!	16
6	6
Slaapdagboek	17
Slaaphygiënetips	21
De basis	21
Wat kun je overdag doen?	21
Wat kun je 's avonds doen?	22
Let op je cafeïnegebruik	23
Dump je piekergedachten	24
Doe ontspannende activiteiten	26
Geen tablet of smartphone	27
Bouw een slaapritueel op	28
Geen alcohol of sigaret	29
Slaapkamer = rust	30
Is snurken ongevaarlijk?	32
Slaapapneu	32
Zelf aan de slag	33
Slaaptherapie	33
CM als gezondheidsfonds	34
Slaapwel	34
Infosessies en cursussen	34
CM-voordeel slaaptherapie	34
CM Gezondheids promotie	35

Wat is slapen?

Slapen is veel meer dan in je bed gaan liggen, je ogen sluiten, ze de ochtend daarop weer opendoen en uitgerust wakker worden. Het is zeker geen nutteloze bezigheid of verloren tijd. Want net als een gezond voedingspatroon en voldoende beweging is slapen broodnodig voor een goede gezondheid.

Slapen is een ingewikkeld proces waarbij zowel geest als lichaam een belangrijke rol spelen. Het is een periode van rust, waarbij je een bepaald gedrag stelt: je ogen zijn toe en je lichaam ontspant zich. Tijdens deze periode heb je een verlaagd bewustzijn en merk je minder op met je zintuigen.

Je slaap zorgt voor een **lichamelijk en geestelijk herstel** van de activiteiten van de voorbije dag. Het **beïnvloedt** je:

- lichaamstemperatuur
- hart- en ademhalingsritme
- bloeddruk
- spierspanning
- hormoonafscheiding
- energiepeil
- immuunsysteem



Wist je dat

... je niet rechtopstaand kunt slapen omdat je lichaam zich tijdens je slaap ontspant. Olifanten en koeien kunnen wel staand slapen, maar gaan liggen tijdens hun droomslaap.

Wat slaap met je lichaam doet, merk je vaak pas wanneer het niet goed gaat. **Nachtenlang slecht slapen** heeft een **negatieve invloed op heel je functioneren**. De gevolgen kunnen zowel van lichamelijke als van psychische aard zijn.

- Lichamelijke inspanningen zijn zwaar.
- Je bent prikkelbaar, lusteloos en humeurig.
- Je bent gevoelig voor stress.
- Je concentratie vermindert.
- Je geheugen laat je vaker in de steek.
- De kans op fouten en ongevallen verhoogt.
- Je zin voor initiatief verdwijnt en je neemt minder vlug beslissingen.
- Je immuunsysteem wordt onderdrukt, wat je kwetsbaarder maakt voor infecties.

Slecht slapen zou bovendien geassocieerd zijn met overgewicht en diabetes type 2.

Hoe verloopt je slaap?

Een normale slaap is doorheen de nacht opgebouwd uit **vier tot vijf blokken** van telkens 90 tot 120 minuten. Elk blok of slaapcyclus is op zich weer onderverdeeld in **verschillende fasen**.

Slaapstructuur

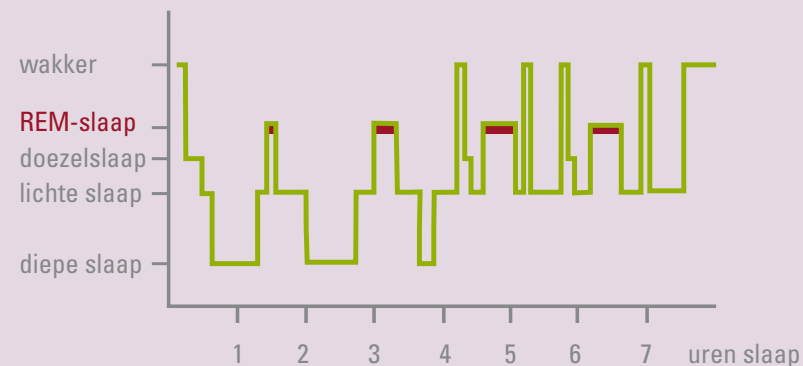
Tijdens de eerste fase, de **doezelslaap** genoemd, maak je de overgang tussen wakker zijn en slapen. Je kunt je ogen niet meer open houden, sluimert wat en valt uiteindelijk in slaap. Je slaap is nog zodanig licht dat je heel gemakkelijk wakker wordt. Deze fase duurt meestal slechts enkele minuten.

De doezelslaap gaat over in de **lichte** slaap. Tijdens deze tweede fase worden je spieren meer ontspannen en je ademhaling rustiger. De lichte slaap is diep genoeg om je in slaap te houden en niet te snel wakker te worden, maar is nog niet diep genoeg om voldoende uitgerust te zijn.

Na ongeveer een half uur lichte slaap, kom je in een **diepe slaap** terecht. Dat is de slaap die je

lichaam nodig heeft om te herstellen. Je lichaam ontspant zich volledig en bouwt energie op voor de volgende dag. Tijdens je diepe slaap word je niet gemakkelijk wakker. Wie dan toch gewekt wordt, kan zich gedesoriëteerd of slaapdronken voelen.

De diepe slaap gaat vervolgens over in de **droomslaap of REM-slaap**. REM staat voor 'Rapid Eye Movement' en verwijst naar de snelle oogbewegingen tijdens deze fase van de slaap. Je ademhaling en hartslag worden onregelmatig, de spieren van je armen en benen zijn heel ontspannen en je hersenen zijn heel actief. De droomslaap is heel belangrijk voor je hersenen. Ze verwerken en ordenen de gebeurtenissen en informatie van de dag. Als je tijdens je droomslaap wakker wordt, ben je meteen helemaal wakker omdat je hersenen al zo actief zijn. De eerste droomslaap van de nacht is kort. Hoe later op de nacht, hoe langer de droomslaap. Tegen de ochtend kan dit zelfs een uur lang duren.



Zo'n blok van doezelslaap, lichte slaap, diepe slaap en droomslaap doorloop je vier tot vijf keer per nacht. Naarmate de nacht vordert, **verschuiven de klemtonen**. Gedurende het eerste deel van de nacht overheerst de diepe slaap die je lichaam gebruikt om te **recupereren**. Gedurende het tweede deel van de nacht wisselen lichte slaap en droomslaap elkaar af. Tegen de ochtend word je dan ook gemakkelijker wakker van een voorbijrijdende auto of van de buurman die naar zijn werk vertrekt.

Dromen

Iedereen **droomt elke nacht ongeveer anderhalf tot twee uur** lang. Je droomt het meest in de fase van de droomslaap. Deze dromen zijn vaak ook levendiger en emotioneler. Maar ook tijdens de andere fasen van je slaap kun je dromen.

Alleen wanneer je tijdens een droom of onmiddellijk erna wakker wordt, kun je je er nog iets van herinneren.



Wist je dat

... je ongeveer 20% tot 25% van je slaaptijd droomt.

Regelmatig wakker worden

Doorheen de nacht word je, tussen de verschillende fasen en blokken door, **regelmatig wakker**. Dat is volkomen normaal. Meestal duurt dit maar **enkele seconden** en beseft je het niet eens.



Waarom val je in slaap?

De overgang van wakker zijn naar slapen, en omgekeerd, wordt aangestuurd door je **interne klok** en je **slaapdruk**. Deze twee processen zorgen er samen voor dat je in slaap valt en na een tijd ook weer wakker wordt.

Interne klok

Je interne klok is je **inwendige slaap/waak-klok**. Ze wordt gestuurd vanuit de hersenen en bepaalt het optimale tijdstip van de start en het einde van je slaap. Naarmate de dag vordert, zorgt je interne klok ervoor dat je slaperig wordt tot een piek in het midden van de nacht. Tegen de ochtend zorgt ze ervoor dat je wakker en alert wordt. Dit proces zorgt er ook voor dat sommige mensen een middagdipje ervaren.

Die interne klok is een terugkerend proces dat zich **ongeveer elke 24 uur herhaalt** en wordt het circadiaan proces genoemd (circa betekent 'ongeveer', dies betekent 'dag'). Licht en donker hebben het grootste effect op je interne klok. Daarom slaap je in de winter, bij minder zonlicht, vaak meer. In de zomer kan een slecht verduisterde kamer er omgekeerd voor zorgen dat je juist vroeger wakker wordt. Dankzij dit proces, kun je je ook aanpassen aan andere tijdzones.

Slaapdruk

Het tweede proces is de **slaapdruk**, ook homeostatisch proces genoemd. Vanaf het ogenblik dat je wakker wordt, bouw je een zogenaamde 'slaapdruk' op. Hoe langer je wakker bent, hoe slaperiger je wordt. Als je slaapt, wordt de slaapdruk geleidelijk aan afgebouwd.

Je slaapdruk wordt onder meer bepaald door je fysieke activiteiten overdag. Wie een hele dag sport, zal 's avonds fysiek meer vermoeid zijn dan wie een hele dag stil aan een bureau gezeten heeft. Ook het aantal uren dat je wakker bent, heeft hierop invloed. Je slaapdruk is heel individueel en dus ook voor iedereen anders.

Dit proces **bewaakt het evenwicht van je slaap**. Heb je slaapttekort? Dan zal je slaperigheid toenemen, doorloop je een kortere inslaapduur en ervaar je een diepere slaapkwaliteit. Bij een slaapoverschot zorgt het voor een verlengde inslaapduur en een verminderde slaapkwaliteit.



Wist je dat

... je interne klok ontregeld kan raken door een onregelmatig slaappatroon, wisselende werktijden of reizen naar andere tijdzones.

Waarom slaap je?

Waarom je slaapt en op welke manier je er baat bij hebt, blijft deels een raadsel. Vooral omdat slapen vanuit onze evolutie gezien niet zonder gevaar is. Tijdens je slaap ben je namelijk veel kwetsbaarder en deels afgesloten van de buitenwereld. Alleen al het feit dat slapen in onze natuur zit, betekent dat de voordelen duidelijk opwegen tegen die kwetsbaarheid.

Lichamelijk herstel

Slapen zorgt er voor dat je lichaam de nodige rust krijgt om fysiek te **herstellen van de activiteiten tijdens de dag**. Je innerlijke batterijen worden tijdens de nacht met nieuwe energie opgeladen zodat je lichaam nadien weer normaal kan functioneren.

Psychisch evenwicht

Je hersenen 'slapen' niet tijdens je slaap, maar vertonen een heel andere activiteit dan in waaktoestand. Ze **verwerken en ordenen de gebeurtenissen en informatie** van de dag. De informatie wordt vanuit het korte termijn geheugen overgedragen naar het lange termijn geheugen. De hersenen bepalen dus wat je al dan niet onthoudt. Wie moeite heeft om informatie te verwerken of zich dingen te herinneren, stelt zich dan ook best de vraag of men voldoende slaapt.



Wist je dat

...dolfijnen met één hersenhelft tegelijk slapen? Dolfijnen zijn zoogdieren. Dat wil zeggen dat ze longen hebben en dus ook tijdens hun slaap lucht moeten ademen. Door met één hersenhelft tegelijk te slapen, kunnen ze tijdens hun slaap naar het wateroppervlak komen om te ademen.

Het is belangrijk dat je de verschillende slaapfasen doorloopt. Zo is de REM-slaap vooral belangrijk voor de manier waarop je bepaalde vaardigheden uitvoert, problemen oplost of verbanden legt. Je lichte en diepe slaap zijn dan weer belangrijk voor het onthouden van gebeurtenissen en feiten.

Verhoog je weerstand

Tijdens de diepe slaap worden **afweerstoffen** aangemaakt die je **beschermen tegen bacteriën, virussen en allergieën**. Wie voldoende slaapt, zal dus ook minder snel ziek worden.

Omgekeerd geldt ook dat wie ziek is, moet slapen. De afweerstoffen die je immuunsysteem aanmaakt om je te beschermen tegen ziekte, zorgen er ook voor dat je dieper gaat slapen. En dat is net de fase van je slaap die je nodig hebt om die afweerstoffen aan te maken.

Energiepeil in balans

Overdag, wanneer je actief bent, heeft je lichaam snel energie nodig. 's Nachts, wanneer je lichaam in rust is, daalt die energiebehoefte. Bij een verstoorde slaap, geraakt ook je energiepeil uit balans. Een verstoorde energiebalans zou het ontstaan van diabetes type 2 in de hand werken.

Slaap en emoties

Dat je slaap ook invloed heeft op je gemoedstoestand, heb je misschien zelf al eens gemerkt. Wie onvoldoende slaapt is vaak prikkelbaarder en emotioneler en heeft de neiging om negatiever te denken. Omgekeerd zal wie goed uitgeslapen is gemakkelijker positief in het leven staan (blijer en gelukkiger zijn).



Wat slaap met je lichaam doet, merk je niet altijd meteen de volgende ochtend. Welk effect heeft je slaap op jou? Hoe denk jij over je slaap? Denk aan de meest voorkomende nachten en duid aan in welke mate volgende uitspraken van toepassing zijn op jou.

	Helemaal mee eens	Mee eens	Neutraal	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
Ik ben tevreden over mijn slaap.					
Na een nacht slapen voel ik mij uitgerust.					
Als ik opsta, heb ik meteen nieuwe energie.					
Ik voel mij fit doorheen de dag.					
Ik kan me overdag makkelijk op iets concentreren.					

Slaap moet vooral goed doen en je opnieuw energie geven om de dag door te komen. Maak je je zorgen over je slaap? Ondervind je regelmatig problemen om je gedachten erbij te houden of voel je je vaak slaperig? Heb je in het rooster de rechtse vakjes aangeduid? Lees dan aandachtig de slaaphygiënetips vanaf pagina 21.

Ook een slaapdagboek bijhouden kan je helpen om je slaappatroon in kaart te brengen. Zo'n slaapdagboek vind je in het midden van dit doe-boek.

Hoeveel slaap heb je nodig?

Er bestaat geen vaste regel die zegt hoeveel slaap je als volwassene nodig hebt. Een belangrijke maatstaf is de mate **waarin je overdag kunt functioneren** zonder slaperig te worden. Lukt dit zonder probleem, dan heb je bij regel voldoende geslapen. Hoeveel slaap je nodig hebt, is voor iedereen verschillend.

Invloed van leeftijd

Naarmate je ouder wordt, heb je minder slaap nodig. Zo hebben senioren vaak met 6 tot 6,5 uur slaap genoeg.

Met het ouder worden, verandert ook je slaapstructuur. Het duurt langer voor je in slaap valt en je slaapt ook minder diep. Hierdoor is de slaap vaker onderbroken en wordt hij oppervlakkiger. Vaak maken mensen zich hierover zorgen, maar dit is volstrekt normaal. Voor senioren kan het nuttig zijn om twee periodes per dag te slapen: een kort middagdutje en een langere periode 's nachts.

Slaapbehoefte

Hoeveel slaap je nodig hebt, wordt onder meer beïnvloed door de fysieke activiteiten die je overdag doet. Wie een hele dag zware inspanningen levert, heeft een grotere slaapbehoefte dan wie de hele dag rustig stilstaat.

Naarmate je ouder wordt, ben je vaak ook minder actief overdag. Dit heeft ook een invloed op het aantal uren slaap dat je nodig hebt.

Kort- en langslapers

Als volwassene heb je gemiddeld 8 uur slaap per nacht nodig. Kortslapers zijn met 6 uur uitgerust en ondervinden hier overdag geen hinder van. Langslapers hebben dan weer 9 tot 10 uur slaap nodig om goed te functioneren.

Ochtend- en avondmensen

Sommige mensen zijn eerder ochtendmensen en anderen eerder avondmensen. Ochtendmensen staan 's morgens gemakkelijk vroeg op, maar hebben 's avonds moeite om lang wakker te blijven. Avondmensen daarentegen geraken 's morgens moeilijk uit bed en worden pas goed actief in de namiddag. Ze liggen zelden of nooit voor middernacht in bed en slapen het liefst tot halftien 's morgens.



Wist je dat

... 80% van de bevolking gemiddeld nood heeft aan 6 tot 9 uur slaap. 8% heeft met minder dan 6 uur slaap genoeg en 12% heeft meer dan 9 uur slaap nodig.

... zowel te lang als te kort slapen je slaap minder doeltreffend maakt.

Is een middagdutje een goed idee?

Bij de meeste mensen **vermindert de aandacht** rond de middag. Je bent wat lomer omdat je je eten moet verteren, maar ook je interne klok zorgt voor een dipje. Een middagdutje kan dan deugd doen.

Kies voor een kort dutje van **hooguit twintig minuten tot een half uur**. Wie langer slaapt, loopt het risico in de diepe slaap terecht te komen. Je zal je bij het ontwaken dan eerder suf voelen. Nadeel is ook dat je aan je nachtrust knabbelt als je te lang slaapt.

Of deze tip werkt voor jou, probeer je best zelf uit. Voel je je uitgerust na een dutje en heb je 's avonds of 's nachts geen nieuwe problemen om in slaap te vallen? Dan kan een dutje iets voor jou zijn. Lig je 's nachts vaak wakker, kan je moeilijk

doorslapen of ondervind je problemen met inslapen? Dan is een dutje overdag af te raden.



Wist je dat

... een kort dutje ook wel een 'powernap' heet. Zo'n dutje is kort genoeg om niet in een diepe slaap te vallen, maar geeft je toch de energie om er snel weer tegen aan te gaan.

Wie ziek is of wie 's nachts niet aan de natuurlijke slaapbehoefte kan voldoen, kan baat hebben bij wat langere dutjes.



Wanneer je aandacht vermindert doorheen de dag, klinkt een dutje aanlokkelijk. Toch zijn er ook andere activiteiten die je helpen om zo'n dipje te overbruggen. Duid aan welke activiteit jij een volgende keer uitprobeert om je alertheid op te krikken. Of vul aan met eigen ideeën.

- Een wandeling maken
- Een half uurtje lopen
- In de tuin werken
- Rechtstaan en enkele rekoefeningen doen
- Regelmatig een korte pauze nemen en eventjes rondwandelen
- De trap op en af lopen
- Iets fris drinken, zoals bijvoorbeeld water met een schijfje citroen of muntblaadjes
- ...
- ...
- ...
- ...

Waarom slaap je soms slecht?

Dat je soms slecht slaapt, kan **verschillende oorzaken** hebben. Te laat gaan slapen, overdag onvoldoende bewegen, storend lawaai van voorbijrijdende wagens, ziekte, stress of persoonlijke zorgen zijn slechts enkele voorbeelden.



Sta stil bij de zaken die jouw slaap beïnvloeden. Duid aan welke factoren de laatste vier weken een negatief effect hebben gehad op jouw nachtrust of vul aan waar nodig.

Levensstijlfactoren

- een druk en gejaagd leven
- meteen na het sporten gaan slapen
- niet respecteren van je interne klok door bijvoorbeeld langer op te blijven terwijl je moe genoeg bent
- werken tot net voor het slapen
- te weinig lichaamsbeweging overdag
- een stevige maaltijd laat in de avond
- alcohol voor het slapen
- het drinken van koffie, thee, cola of energiedranken in de namiddag of 's avonds
- andere: ...

Storende omgevingsfactoren

- lawaai
- te veel licht in de slaapkamer
- te warm of te koud in de slaapkamer
- snurkende partner
- kinderen die 's nachts wakker worden
- andere: ...

Lichamelijke klachten

- ziekte
- pijn
- andere: ...

Psychische moeilijkheden

- angst
- spanning
- depressie
- andere: ...

Ingrijpende levensgebeurtenissen

- overlijden
- scheiding
- andere: ...

Dagelijkse zorgen

- om de kinderen
- combinatie werk/gezin
- eenzaamheid
- andere: ...

Test je slaapkennis



Hoe meer je weet over het natuurlijk verloop van de slaap, hoe meer je in handen hebt om zelf je slaap te bevorderen. Maar hoeveel weet jij over slapen? Doe de test.

1.	De uren voor middernacht tellen dubbel.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
2.	Als je ouder wordt, verandert je slaap.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
3.	Je moet minstens 8 uur per nacht slapen.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
4.	Uitslapen in het weekend helpt om slaap in te halen.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
5.	Elke avond rond hetzelfde uur gaan slapen en elke ochtend rond hetzelfde uur opstaan, helpt voor een goede nachtrust.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
6.	Een glas wijn voor het slapen zorgt ervoor dat je beter slaapt.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
7.	's Avonds intensief gaan sporten, bezorgt je een verkwikkende slaap.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
8.	Elke ochtend om 5 uur opstaan is niet gezond.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
9.	Wanneer je voor een verre reis naar het oosten gaat, heb je meer last van jetlag dan wanneer je naar het westen gaat.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout
10.	Vanuit je bed tv kijken, helpt je om gemakkelijker in slaap te vallen.	<input type="radio"/> juist	<input type="radio"/> fout

1. **Fout.** Het is slechts gedeeltelijk waar. De eerste uren van je slaap zijn wel de belangrijkste uren omdat dan de diepe slaap overheerst. Kruip je pas rond middernacht onder de wol, dan zijn vooral de uren tussen middernacht en ongeveer 3 uur belangrijk.
2. **Juist.** Als je ouder wordt, krijg je een meer onderbroken, lichtere en kortere slaap. Senioren hebben vaak aan 6 tot 6,5 uur slaap genoeg. Het duurt niet alleen langer voor je in slaap valt, ook wordt je slaap oppervlakkiger omdat je minder diep slaapt. Het is volstrekt normaal dat je 's nachts dan vaker wakker wordt.
3. **Fout.** De gemiddelde behoefte aan slaap ligt ergens tussen de 7 en 8 uur. Maar slaap is heel persoonlijk en voor iedereen verschillend. Kortslapers hebben aan zes uur slaap vaak al voldoende, terwijl langslapers soms negen tot tien uur slaap nodig hebben. Je slaapproefte verandert met de leeftijd en wordt ook beïnvloed door de fysieke activiteiten overdag. Niet iedereen heeft dus acht uur slaap nodig.
4. **Fout.** Na een drukke werkweek, heb je vaak de neiging om lekker lang uit te slapen in het weekend. Hierdoor creëer je een verschillend slaapritme ten opzichte van de week. Wat je interne klok verstoort. Langer dan een uur uitslapen zorgt ervoor dat je slaapritme verschuift waardoor je 's avonds moeilijker in slaap geraakt.
5. **Juist.** Wie elke dag min of meer rond hetzelfde tijdstip opstaat en gaat slapen, vermijdt dat de interne klok ontregeld wordt. Je lichaam krijgt dan 's avonds ook automatisch het signaal dat het bijna tijd is om te gaan slapen. Waardoor je ook makkelijker in slaap valt.
6. **Fout.** Je voelt je misschien wat suf en hebt de indruk dat je gemakkelijker in slaap valt. Alleen verstoort alcohol het natuurlijke verloop van de slaap. Je slaapt minder diep en wordt vaker wakker zodat je 's morgens minder uitgerust bent.
7. **Fout.** Je kiest beter voor ontspannende activiteiten zoals rustig zwemmen, yoga of wandelen. Intensieve sporten zoals joggen of squashen bemoeilijken het inslapen. Voorzie vooral voldoende tijd om je avond af te bouwen, tot rust te komen en letterlijk af te koelen van je sportieve inspanning.
8. **Fout.** Sommige mensen zijn ochtendmensen en hebben er geen probleem mee om vroeg op te staan. Zolang je voldoende slaapt en overdag goed kunt functioneren, is er geen probleem om dagelijks om 5 uur op te staan.
9. **Juist.** In het oosten komt de zon eerder op dan je gewoon bent. Je lichaam verzet zich hiertegen omdat het vroeger dan normaal moet opstaan en naar bed moet gaan. In westelijke richting kun je langer opblijven. Je lichaam past zich gemakkelijker aan een naar achter geschoven ritme aan.
10. **Fout.** Van je slaapkamer maak je beter geen verlengstuk van je woonkamer. Tv, computer, tablet ... houden je actief en wakker.

Wat als goed slapen niet meer gaat?

Af en toe **een nacht slecht slapen is geen ramp**. De volgende ochtend voel je je misschien wat moe, kun je je minder goed concentreren of ben je wat prikkelbaar, maar dat slaapttekort haal je vlug in. Je lichaam zet vanzelf een proces in gang om de gemiste slaapduur in te halen. De volgende nacht zal je automatisch **meer diepe slaap en REM-slaap** doorlopen waardoor je snel herstelt van die slechte nacht.

Langdurig slaapttekort

Ga je slordig om met je slaap door bijvoorbeeld een onregelmatig slaappatroon en een druk leven? Dan loop je het risico om een langdurig slaapttekort op te bouwen.

Je hebt waarschijnlijk een langdurig slaapttekort als...

- je korter in bed ligt dan je eigenlijk nodig hebt;
- je regelmatig klachten ervaart in je dagelijks functioneren (verminderde concentratie, prikkelbaar...);
- je minder klachten ervaart wanneer je langer slaapt (tijdens weekends of vakantie);
- een dutje overdag helpt om de dag door te komen én je geen problemen hebt om 's avonds in slaap te geraken of 's nachts door te slapen.

De grootste **oorzaak** van zo'n langdurig slaapttekort is je levensstijl. We hebben meer verplichtingen dan vroeger (zowel professioneel als privé), stellen onze slaap regelmatig uit en hebben slechte slaapgewoontes. Zo'n drukke levensstijl zet je slaap dan ook serieus onder druk.

Een langdurig slaapttekort kun je gelukkig aanpakken. Bewaak je agenda. Plan je dagen niet té vol, voorzie voldoende tijd voor ontspanning en knabbel niet aan je nachtrust. Daarnaast zorg je best voor een goede slaaphygiëne (zie tips vanaf pagina 21).

Slapeloosheid of insomnie

Slapen is levensnoodzakelijk. Maar als je nachtenlang slecht slaapt zonder aanwijsbare oorzaak, kan er meer aan de hand zijn en kan er sprake zijn van slapeloosheid.

Men spreekt van slapeloosheid als je **meerdere keren per week** de indruk hebt dat je...

- moeilijk in slaap geraakt en meer dan 30 minuten wakker ligt voor je in slaap valt;
- 's nachts meerdere keren wakker wordt en dan moeilijk terug in slaap valt;
- 's morgens vroeger wakker wordt dan gepland;
- of een slechte slaapkwaliteit ervaart.

En als je onvoldoende uitgerust bent om overdag goed te kunnen functioneren. Je bent prikkelbaar, gespannen, suf en vermoeid en je kunt je minder makkelijk concentreren.

Slechte slaper? Praat erover met je arts!

Slaap je al nachtenlang slecht? Voel je je voortdurend moe? Lukt het niet meer zo goed om je dagelijkse taken tot een goed einde te brengen? Ben je prikkelbaar? Voel je je lusteloos? Blijf er niet mee zitten en praat erover met je arts. Hij helpt je om de oorzaken van jouw slaapproblemen in kaart te brengen en zoekt met jou naar een oplossing.

Het is mogelijk dat je arts je doorverwijst naar een gespecialiseerd centrum voor slaaponderzoek.

Een team van verschillende specialisten werkt er samen om je slaap en slaapproblemen in kaart te brengen.

Wanneer je een moeilijke periode doormaakt, kan het aangewezen zijn om tijdelijk slaapmedicatie in te nemen. Ze kunnen tijdelijk helpen om terug een goede regelmaat in je slaapritme te brengen. Langdurig gebruik kan echter tot gewenning leiden en pakken de eigenlijke oorzaken van slecht slapen niet aan.

Bereid je gesprek goed voor en houd gedurende een week een **slaapdagboek** bij. Dit is een handig hulpmiddel om je slaapproblemen in kaart te brengen. In het hart van dit doe-boek vind je een slaapdagboek en alle informatie over hoe je het invult.

Naast het slaapdagboek, helpen ook onderstaande vragen om je arts zo volledig mogelijk te informeren.

1. Sinds wanneer slaap je slecht?

.....

2. Wat betekent slecht slapen voor jou?

- moeilijk in slaap geraken
- 's nachts regelmatig voor een lange tijd wakker worden en moeilijk terug in slaap geraken
- 's morgens vroeger dan gepland wakker liggen

3. Wat kan de oorzaak zijn van je slaapproblemen? Zoals bijvoorbeeld: piekeren, relatieproblemen, moeilijkheden op het werk...

.....

4. Welke gevolgen ondervind je van je slaapproblemen? Zoals bijvoorbeeld: vermoeidheid, prikkelbaar zijn, concentratieproblemen...

.....

Slaapdagboek

SLAAPDAGBOEK Dankzij een slaapdagboek krijg je inzicht in je slaappatroon en slaapgewoontes. Het vormt ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapkachten met je huisarts te bespreken.

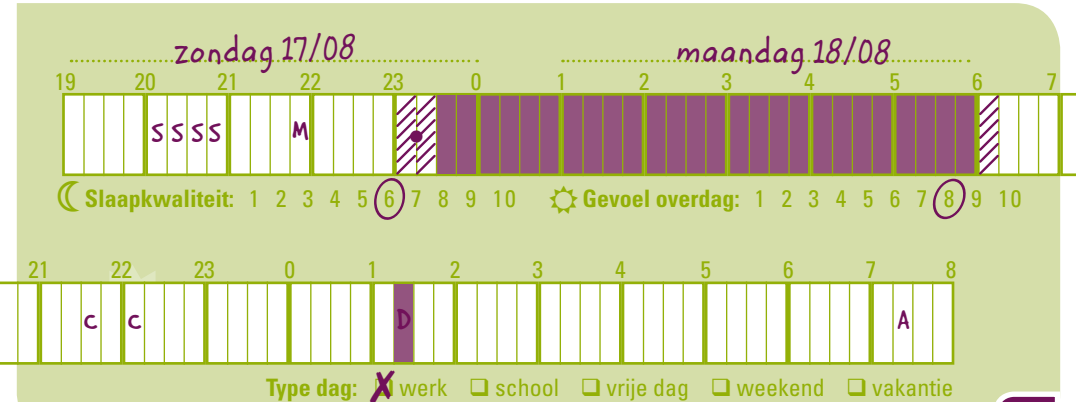
Het slaapdagboek (pagina 18-19) loopt van dag 1 tot en met dag 7 en omvat één balk per dag. Elke balk loopt van 's avonds 19 uur tot 19 uur de dag erop. Elk uur is aangeduid met een dikke verticale lijn en onderverdeeld in vier blokjes van telkens een kwartier.

In het slaapdagboek duid je aan wanneer je wakker bent, effectief slaapt of wakker ligt in bed. Je vermeldt wanneer je doorheen de dag cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola,...) drinkt, rookt, medicatie neemt, sport of een dutje doet. Je beoordeelt je slaapkwaliteit en je gevoel overdag.

Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks maar enkele minuten. Vul je slaapdagboek 's morgens in en vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat je constant op je klok kijkt om je slaapdagboek in te vullen.

Hoe invullen?

- Op de stippellijn vul je de datum in.
- De momenten waarop je wakker bent en uit bed (overdag of 's nachts) laat je wit.
- De momenten waarop je in bed ligt, maar wakker bent, arceer je.
- De momenten waarop je slaapt (overdag of 's nachts), kleur je volledig in.
- Duid met een bolletje het tijdstip aan waarop je 's avonds het licht uitdoet.
- Noteer op welk moment je cafeïnehoudende dranken of alcohol drinkt, rookt, medicatie gebruikt, sport of een dutje doet.
 - C = cafeïnehoudende dranken
 - A = alcohol
 - N = nicotine
 - M = medicatie
 - S = sporten
 - D = dutje
- Geef je slaapkwaliteit een score van 1 tot en met 10 (1 = heel slecht geslapen en helemaal niet uitgerust | 10 = heel goed geslapen en volledig uitgerust).
- Geef je gevoel van overdag een score van 1 tot en met 10 (1 = geen energie en moeilijk om wakker te blijven | 10 = vol energie).
- Duid aan welk type dag het is: werk, school, vrije dag, weekend of vakantie.



SLAAPDAGBOEK

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19


Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie


LEGENDE:

 = tijd uit bed (wakker)


 = tijd dat je wakker bent in bed


 = tijd dat je slaapt

• = moment waarop je het licht uitdoet

 = cafeïne (koffie, thee, cola)

 = alcohol

 = nicotine (sigaret, sigaar, pijp)

 = medicatie

 = sport

 = dutje overdag

OPMERKINGEN

Op deze pagina heb je de ruimte om per dag bijkomende informatie te noteren. Zoals de activiteiten die je doorheen de dag gedaan hebt, wat je slaap verstoorde, waar je aan dacht als je wakker lag... Voorbeelden: naar de sauna geweest, aan een loopwedstrijd deelgenomen, ziek in bed gelegen, 's nachts wakker geworden door de burens, wakker gelegen door zorgen...

1

2

3

4

5

6

7

Heb je slaapklasten en vragen over je slaap? Houd je slaappatroon en slaapgewoontes bij in dit slaapdagboek en praat hierover met je huisarts.

Meer informatie en een slaapttest vind je op www.cm.be/slaapwel

Slaaphygiënetips

Vaak ben je pas met je slaap bezig op het ogenblik dat je naar bed gaat. Wat eigenlijk te laat is. Als je doorheen de dag voldoende aandacht hebt voor een **goede slaaphygiëne**, zorg je voor een goede nachtrust en voorkom je slaapproblemen.

Het opbouwen van zo'n goede slaaphygiëne vraagt wel wat inspanning. Maar het loont echt. Want wie zowel voldoende als deugddoend slaapt, gunt zijn lichaam de rust die het nodig heeft om er de volgende dag weer in te vliegen.

De basis

De basis voor een goede nachtrust zijn vaste gewoontes. Elke dag ongeveer op **hetzelfde tijdstip opstaan of gaan slapen**, zorgt ervoor dat je een regelmatig slaappatroon opbouwt. Op die manier 'programmeer' je je lichaam om aan te voelen wanneer het tijd is om te gaan slapen. Wijk je teveel af van zo'n regelmatig slaappatroon, dan kan je interne klok ontregeld raken. Je lichaam weet dan niet meer wanneer het tijd is om te gaan slapen of op te staan.

Heel lang uitslapen in het weekend is geen goed idee omdat je dan teveel afwijkt van je vaste slaaptijden. Het is natuurlijk wel belangrijk dat je voldoende uren slaapt per nacht zodat je overdag optimaal kunt functioneren. Wil je toch eens een avond weggaan en de volgende dag kunnen uitslapen? Kies dan voor een 'beperkte' vorm van uitslapen door maximaal anderhalf uur langer dan normaal te slapen.

Wat kun je overdag doen?

- Kom zoveel mogelijk buiten. Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft.
- Geef jezelf regelmatig de tijd om even tot rust te komen. Ga rustig zitten en adem diep in en uit.
- Let op je voeding. Gezonde en gevarieerde maaltijden geven je meer energie.
- Wat je overdag doet, beïnvloedt je behoefte aan slaap. Wie tijdens de dag weinig actief is, zal 's avonds minder snel slaperig worden. Overdag voldoende bewegen (wandelen, zwemmen, in de tuin werken ...) kan je helpen om beter te slapen.
- Let op je cafeïnegebruik. Dranken als koffie, thee, cola of energiedranken stimuleren je hersenen en werken dus ook in op je slaap. (zie pagina 23)



Wist je dat

... genoeg daglicht ervoor zorgt dat je lichaam het verschil kan maken tussen dag en nacht. Licht zorgt ervoor dat je lichaam energiehormonen activeert waardoor je overdag alert en wakker bent. Duisternis activeert slaaphormonen waardoor je slaperig en moe wordt.

Wat kun je 's avonds doen?

- Schakel je tablet, smartphone of computer uit in het laatste uur voor je naar bed gaat. Deze schermen hebben vaak zo'n sterk licht dat ze je wakker maken of houden. (zie pagina 27)
- Drink voor je gaat slapen geen alcohol meer. Misschien val je er makkelijker door in slaap, maar het bezorgt je een onrustige nacht waardoor je 's morgens niet voldoende uitgerust bent. (zie pagina 29)
- Eet niet te laat en vermijd zware maaltijden vanaf zo'n 2 uur voor het slapen. Zowel met een zware maag gaan slapen als met honger naar bed gaan, kan je nachtrust verstoren. Heb je 's avonds honger? Eet dan een lichte snack.
- Geef jezelf de tijd om je dag af te bouwen en doe 's avonds vooral ontspannende activiteiten. (zie pagina 26)
- Ga pas slapen als je je slaperig voelt. Wanneer je begint te knikkebollen of als je ogen meer en meer toevallen.
- Een kort bad nemen helpt je te ontspannen voor het slapen.
- Rook niet vlak voor je gaat slapen. Van nicotine geraak je moeilijker in slaap.
- Kies voor vaste bedtijden op maat van jouw slaapbehoefte. Probeer ook zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan word je ook 's avonds rond hetzelfde uur slaperig.
- Bouw een vaste slaaproutine op. Zet bijvoorbeeld de tafel klaar voor de volgende morgen, doe je pyjama aan, poets je tanden en lees nog een stukje uit een ontspannend boek. (zie pagina 28)

Op de volgende pagina's bespreken we enkele tips meer in detail. Ook bieden we je advies om deze tips in praktijk om te zetten.



Wist je dat

... het ongeveer 3 uur duurt om een halve kop koffie uit je lichaam te krijgen.

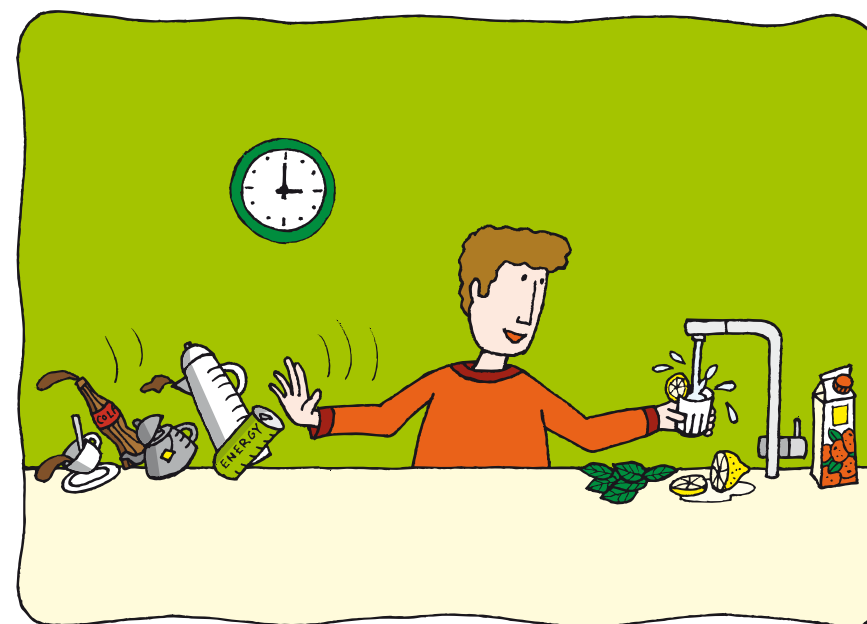
Let op je cafeïnegebruik

Cafeïne heeft een stimulerend effect. Het maakt je hersenen actief en werkt negatief in op je slaap. De werking van cafeïne duurt zo'n 3 tot 7 uur. Wie gevoelig is aan het effect ervan, drinkt na 3 uur 's middags best geen koffie meer. Ook bepaalde frisdranken, energiedranken en de meeste theesoorten bevatten cafeïne.



Hoeveel koppen of glazen van volgende dranken, drink je op een gewone dag in de namiddag en 's avonds?

	tussen 15u en 17u30	vanaf 17u30
koffie		
thee		
cola		
energiedrank (bv. red bull, Monster ...)		



Dump je piekergedachten

Wie 's avonds in bed nog ligt te piekeren, geraakt vaak minder goed in slaap. Probeer piekergedachten uit je slaapkamer te houden.

Ben je een echte piekeraar en kun je moeilijk loslaten? Voorzie een vast piekermoment in de vooravond. Laat gedurende een kwartier alle piekergedachten in je los. Ga even buiten en laat je gedachten wegwaaien of schrijf ze neer op een briefje en gooi het nadien in de vuilnisbak.

Maak een gewoonte van dit piekerkwartier. Na verloop van tijd heb je in bed dan geen behoefte meer om te piekeren.

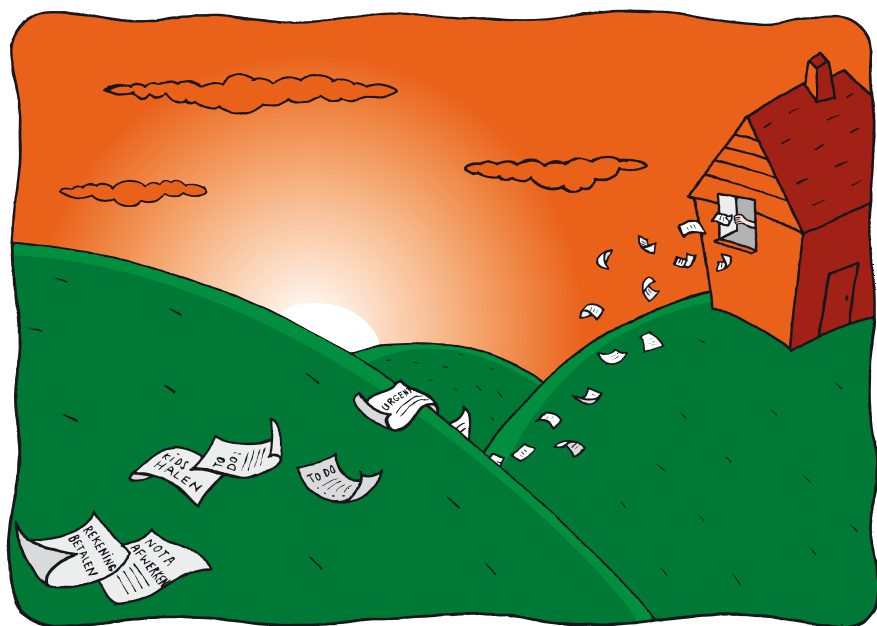
Komen piekergedachten toch weer op als je in bed ligt? Probeer je aandacht te richten op iets positiefs. Denk aan leuke dingen waardoor je ontspant.



Jouw blijе gedachten

Je dag afsluiten met positieve gedachten, helpt om meer ontspannen te gaan slapen. In plaats van te piekeren, kun je beter aan leuke dingen denken.

Hienaast vind je een eenvoudig dagboek voor de komende week. Sluit elke dag af met het neerschrijven van positieve en leuke dingen die je de voorbije dag hebt gedaan of beleefd. Of een activiteit waar je naar uitkijkt.



Jouw blijе gedachten.

Voorbeeld

Ik heb vandaag heerlijk gekookt voor mijn gezin en ze vonden het heel erg lekker. Morgen ga ik met vrienden op stap en daar ga ik echt eens van genieten.

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

Doe ontspannende activiteiten

De overgang van wakker zijn naar slapen loopt geleidelijk aan. Daarom is het belangrijk dat je je lichaam rustig voorbereidt op de nacht.

Bewegen of een intensieve inspanning kan een positief effect hebben op je nachtrust. Maar het tijdstip waarop je zo'n inspanning doet is belangrijk. Je hebt nadien namelijk genoeg tijd nodig om tot rust te komen en af te koelen voor je in slaap geraakt.

Neem, minstens een half uur voor je gaat slapen, bewust de tijd om te ontspannen. Vermijd spannende televisieprogramma's, hevige discussies of intensieve activiteiten. Kies eerder voor een korte wandeling, een ontspannend boek, een bad of luister naar rustige muziek. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen.



Ontspanningsoefening

Ga gemakkelijk liggen of zitten. Sluit je ogen, adem diep in en langzaam uit. Leg je handen op je buik en voel je buik op en neer gaan. Adem door je neus in en voel hoe je buik uitzet. Adem rustig uit en voel hoe je buik weer platter wordt.



Geen tablet of smartphone

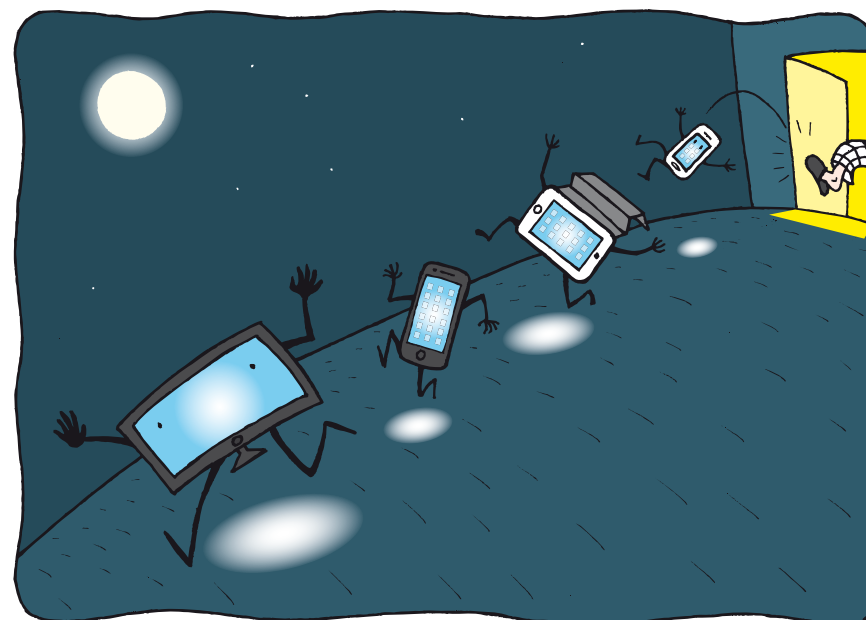
Licht en donker hebben invloed op de productie van melatonine (je slaaphormoon). Als het donker wordt, produceer je meer melatonine en word je slaperig. Te fel licht houdt die productie tegen en houdt je uit je slaap.

Ook het licht van tablets, smartphones of computers houden je wakker. Deze toestellen laten vaak een blauw licht schijnen, wat een grotere invloed heeft dan andere lichtsoorten. Je laat ze dan ook best uit gedurende het laatste uur voor je gaat slapen. Deze moderne media houden je ook wakker door de mentale activiteit die ze oproepen. 's Avonds laat nog mails beantwoorden, op de laptop werken ... je blijft actief tot net voor het slapen gaan. Televisie heeft minder invloed op je slaap omdat je het vaak passief beleeft. Je zit ook verder van je scherm verwijderd. Beter nog is het lezen van een boek.



Smartphone, tablet, pc ... ze zijn niet meer weg te denken vandaag. Er even afstand van nemen is zelfs moeilijk. Vaak grijpen we eraan uit verveling. Schrijf hieronder welke activiteiten je in de plaats hiervan kunt doen. Bijvoorbeeld: een boek lezen, ontspanningsoefeningen doen ...

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



Bouw een slaapritueel op

Een vast slaapritueel helpt je om te ontspannen en je dag af te bouwen. Met een ritueel bedoelen we vaste gewoontes die je elke dag uitvoert voor je gaat slapen. Door dit elke avond te herhalen, bereid je jezelf voor op de nacht. Je doet dit na een tijd zodanig automatisch dat je lichaam weet dat het tijd is om te gaan slapen.

Vaak is het een heel eenvoudig ritueel: pyjama aandoen, tanden poetsen en nog eventjes een boek lezen. Of gezellig nog wat praten, de ontbijt tafel klaarzetten en vervolgens je badkamer-ritueel doorlopen.



Heb jij vaste gewoontes in het laatste half uur voor je gaat slapen? Noteer ze hieronder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schrap eventuele activiteiten die je nachtrust negatief beïnvloeden (zoals koffie, intensief sporten, tablet of smartphone ...). Vul aan met activiteiten die je nachtrust positief beïnvloeden. Probeer dit slaapritueel zoveel mogelijk te volgen.



Geen alcohol of sigaret

Alcohol werkt ontspannend en vertraagt je hersenactiviteit. Hierdoor word je slaperig. Alcohol doet je misschien makkelijker inslapen, maar zorgt voor een minder diepe en heel onrustige nacht. 's Morgens zal je ook minder uitgerust zijn.

Een slaapmutsje is bovendien een slechte gewoonte. Je lichaam raakt gewend aan de alcohol en zal na verloop van tijd ook meer alcohol nodig hebben. Wat uiteindelijk kan leiden tot verslaving.

Nicotine heeft net als cafeïne opwekkende effecten. 's Avonds roken maakt het moeilijker om in slaap te geraken en verstoort je nachtrust.

Ga zo ontspannen mogelijk slapen en sluit je dag af met positieve gedachten. De oefening op pagina 25 helpt je hierbij.



Slaapkamer = rust

Je slaapkamer heeft meer invloed op je nachtrust dan je denkt. Wie rustig en comfortabel wilt slapen, zorgt ook best voor een goede slaapkamering. Maak van je slaapkamer geen tweede woonkamer of bureau. Een slaapkamer dient enkel om te slapen of te vrijen. Reden genoeg om de tv of andere toestellen uit je slaapkamer te laten.

Een goede slaapkamer is...

- **Voldoende verduisterd.** Zorg 's nachts voor zo min mogelijk lichtinval van buiten of van storende apparaten (wekker of gsm).
- **Niet te warm en niet te koud.** De ideale slaapkamertemperatuur is voor iedereen verschillend, maar is gemiddeld 17 of 18°C. Wie koude voeten heeft, kan 's nachts een paar kousen aandoen.
- **Rustig en stil.** Geluid verstoort je slaap. Heb je last van omgevingslawaai (zoals voorbij-

rijdende auto's) dan helpen oordopjes om het geluid te dempen.

- **Opgeruimd en netjes.** Een opgeruimde slaapkamer en een rustige inrichting helpt je te ontspannen en beter te slapen.
- **Verlucht.** Zorg voor voldoende zuurstof en verlucht je kamer tijdens de dag.



Tip

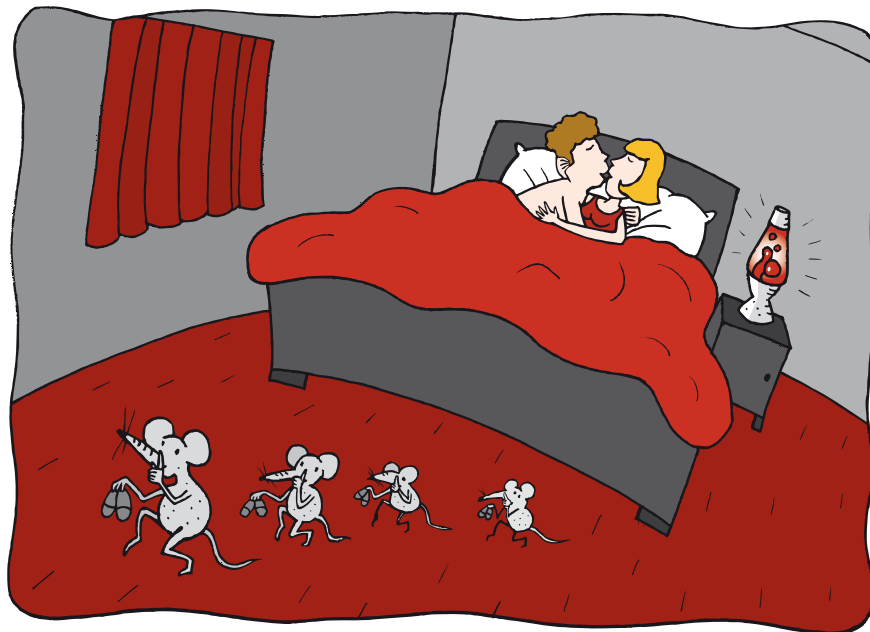
Plaats je wekker ver genoeg zodat je 's nachts het uur niet kunt zien. Dan kun je al niet denken aan het uur dat je moet opstaan.

Draai je wekker ook zodanig dat je geen last hebt van het licht.



Hoe ziet jouw slaapkamer eruit en welke elementen verstoren je nachtrust?

1. Teken op deze plattegrond hoe jouw slaapkamer eruit ziet.
2. Omcirkel met een groene kleur wat je nachtrust positief beïnvloedt.
3. Doorstreep met een rode kleur wat je nachtrust verstoort.



Is snurken ongevaarlijk?

De meeste mensen snurken wel eens. Af en toe snurken, heeft geen ernstige medische gevolgen. Het is vervelender voor wie naast de snurker wakker ligt en niet kan slapen.

Tijdens de slaap verslappen de spieren in de keelholte en wordt de keel kleiner. Bij sommige mensen wordt de lucht tijdens de slaap door een te nauwe opening geperst. Daardoor trillen onder andere de huid en het zacht gehemelte, wat het typische snurkgeluid met zich meebrengt.

Als je heel de nacht door snurkt, kan je slaap hierdoor verstoord geraken. Maar ook de slaapkwaliteit van je partner of een kamergenoot kunnen lijden onder het gesnurk. Sommige mensen snurken zo luid, dat ze 60 tot 95 decibel produceren (even luid als hard geschreeuw of een optreden).



Wist je dat

- ... mannen vaker snurken dan vrouwen?
- ... rokers, ouderen en zwaarlijvige mensen meer snurken?

Slaapapneu

Bij slaapapneu raakt bij sommige snurkers de keelholte op bepaalde momenten volledig afgesloten. De ademhaling valt tijdelijk stil.

Wanneer de ademstops minstens tien seconden duren, het minstens vijf keer voorkomt en je overdag ook klachten ondervindt (suf, moe of zelfs in slaap vallen) dan spreken we van een slaapapneu syndroom.

Bij een slaapapneu syndroom valt de ademhaling 10 seconden tot soms zelfs één à anderhalve minuut stil.



Tip

Snurkers die overdag in slaap vallen of klagen van vermoeidheid, raadplegen best een dokter.

Zelf aan de slag

Doorheen dit doe-boek kon je lezen wat slapen zoal met je doet en waarom het zo belangrijk is. De tips en oefeningen helpen je op weg naar een gezondere en betere slaap. Uiteraard zijn er persoonlijke verschillen in wat werkt of niet. Probeer daarom meerdere tips uit. We hebben ze nog even samengevat.



Wil je je slaap verbeteren? Duid in onderstaande lijst aan welke tip(s) je hiervoor wilt uitproberen.

- Regelmatige slaapuren.
- Voldoende lichaamsbeweging overdag.
- Cafeïnegebruik beperken.
- Slapen volgens je slaapbehoefte en luisteren naar je lichaam.
- Overdag voldoende buiten komen en daglicht zien.
- Een vast slaapritueel creëren.
- Zware of pikante maaltijden vermijden voor je gaat slapen.
- Niet te lang uitslapen in het weekend.
- Geen alcohol drinken voor je gaat slapen.
- Je dag afbouwen met ontspannende activiteiten.
- Niet roken voor je gaat slapen.
- Enkel piekeren tijdens je piekerkwartier.
- Storende apparaten uit je slaapkamer verwijderen.



Doe de slaaptest

Slaap je al nachtenlang slecht? Helpen deze slaaptips niet om beter te slapen? Maak je je zorgen over je slaap? Doe de slaaptest op: www.cm.be/slaapwel.

Met de slaaptest krijg je in minder dan vijf minuten meer inzicht in je slaappatroon. Je ontvangt een gratis slaaprofiel en concreet slaapadvies.

Slaaptherapie

Blijven de slaapklachten aanhouden? Dan kan het volgen van een slaaptraining je helpen. CGT-I (of Cognitieve GedragsTherapie voor Insomnia) is een slaaptraining waarbij chronische slapeloosheid aangepakt wordt.

In de slaaptraining leer je opnieuw anders kijken naar slaap. Daarbij ligt de focus op de kwaliteit van je slaap en niet op de hoeveelheid slaap. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze therapie tot de beste en meest langdurige resultaten leidt.

Praat erover met je huisarts.



CM als gezondheidsfonds

Wil je meer weten over slaap? Ben je op zoek naar een infosessie over slaap en het aanpakken van slaapproblemen? Zoek je een training om te leren omgaan met piekeren? Ook dan ben je bij CM aan het juiste adres.

Slaapwel

Hoe zit je slaap in elkaar? Hoeveel slaap heb je nodig? Hoe kun je slaapproblemen voorkomen? En wat als slecht slapen echt een probleem wordt?

Ontdek er alles over op www.cm.be/slaapwel. Met informatie, oefeningen, tips en een slaaptest.

Infosessies en cursussen

CM organiseert regelmatig infosessies en cursussen in kader van slaap en mentale gezondheid als mindfulness, piekeren, relaxatie ...

Voor meer informatie over activiteiten in jouw buurt kun je terecht bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of op www.cm.be/agenda.

CM-voordeel slaaptherapie

CM-leden krijgen de helft van de kostprijs terug indien ze een slaaptraining in groepsverband volgen in een door CM erkend slaapcentrum, en dit met een maximum van 150 euro. De tegemoetkoming wordt automatisch toegekend na afronding van de slaaptherapie.

Bronnen

Verbraecken, J., Buyse, B., Hamburger, H., Van Kasteel, V., Van Steenwijk, R. (2013). Leerboek Slaap en slaapproblemen. Leuven: Acco.

Verbraecken, J., Bergen, T. (2014). S.O.S. Slaap. Antwerpen: Houtekiet.

Hofman, W., Fischer, M. (2013). Gezond slapen in een 24-uurseconomie. Amsterdam: Personal Health Institute International.

CM Gezondheidspromotie

Voor meer informatie over gezondheidsthema's kun je terecht bij de dienst Gezondheidspromotie van je regionaal CM-ziekenfonds. Heeft je CM-regio een gezondheidsbib, dan kun je daar terecht voor het ontlenen van boeken of didactisch materiaal.

Meer info vind je op www.gezondheidsbib.be.

Antwerpen - Gezondheidsbib
Sint-Jacobsmarkt 49 - 51 - 2000 Antwerpen
Tel. 03 470 21 50
gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be

Brugge - Gezondheidsbib
Oude Burg 23 - 8000 Brugge - Tel. 050 44 03 88
gezondheidspromotie.brugge@cm.be

Brussel - Dienst Gezondheidspromotie
CM Sint-Michielsbond
Haachtsesteenweg 1805
1130 Brussel - Tel. 02 240 85 06
gezondheidspromotie.smb@cm.be

Leuven - Dienst Gezondheidspromotie
Platte Lostraat 541 - 3010 Leuven
Tel. 016 35 96 95
gezondheidspromotie.leuven@cm.be

Limburg - Dienst Gezondheidspromotie
Prins Bisschopssingel 75 - 3500 Hasselt
Tel. 011 28 04 45
gezondheidspromotie.limburg@cm.be

Midden-Vlaanderen - Dienst Gezondheidspromotie
Lieven Bauwensbuilding
Martelaarslaan 17 - 9000 Gent - Tel. 09 267 57 35
gezondheidspromotie.mvl@cm.be

Oostende - Gezondheidsbib
Ieperstraat 12 - 8400 Oostende - Tel. 059 55 26 15
gezondheidspromotie.oostende@cm.be

Roeselare-Tielt - Dienst Gezondheidspromotie
Beversesteenweg 35 - 8800 Roeselare
Tel. 051 26 53 00
gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be

Regio Mechelen-Turnhout - Dienst Gezondheidspromotie
Korte Begijnenstraat 22 - 2300 Turnhout
Tel. 014 40 35 80
gezondheidspromotie.rmt@cm.be

Waas en Dender - Gezondheidsbib
de Castrodreef 2 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 760 93 93 (Gezondheidsbib)
Tel. 03 760 93 91 (dienst Gezondheidspromotie)
gezondheidspromotie.waasendender@cm.be

Zuid-West-Vlaanderen
Dienst Gezondheidspromotie
Sint-Janslaan 8 - 8500 Kortrijk
Tel. 056 26 63 28
Gezondheidspromotie.zwvl@cm.be

Beter slapen kun je leren

Wie goed en voldoende slaapt, wordt minder snel ziek, kan zich beter concentreren en voelt zich beter in zijn vel. Wil je meer weten over een goede nachtrust?

Ontdek er alles over op www.cm.be/slaapwel.

Je vindt er informatie, oefeningen, tips en een slaaptest.

Deze publicatie is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, gezondheids promotie@cm.be, www.cm.be.

Met dank aan Paul Van Lancker (illustraties).

Met dank aan Dr. Annelore Roose, psycholoog en slaaphtherapeut, verbonden aan het multidisciplinair centrum voor slaapmonitoring UZ Leuven.

V.U.: Martine Van De Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© CM - december 2014

GPBRO 056

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?