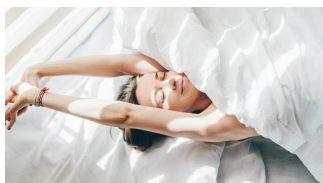


10 tips om beter te slapen

♥ libelle.be/gezond/10-tips-om-beter-te-slapen



We hoeven je het vast niet te vertellen: een goede nachtrust is ongelooflijk belangrijk voor je gezondheid. Maar wat als je niet goed kunt slapen en moe opstaat? Deze tips helpen je makkelijker naar dromenland.

Verschillende slaapfasen

Onze nacht bestaat uit **vier à vijf slaapcycli** van 1,5 à 2 uur. Eén cyclus bestaat uit vijf fasen, met elk een andere hersenactiviteit.

- Fase 1 en 2 zijn de lichte slaap.
- Fase 3 en 4 zijn de diepe slaap.
- Fase 5 is de droomslaap. Hier zijn snelle oogbewegingen te zien, waardoor dit ook de REM-slaap wordt genoemd (REM = rapid eye movement).

In het **begin van de slaap** zijn de **fasen van de diepe slaap het langst**, naar de **ochtend** toe worden de **lichte slaap en de droomslaap langer**.

De eerste vier à vijf uur van de slaap, waarin de meeste diepe slaap voorkomt, noemen we de **kernslaap**. En die heb je echt nodig, omdat die zorgt voor **fysiek herstel**.

Tijdens de **droomslaap** is er een grote hersenactiviteit: die slaap helpt ons indrukken die we overdag opgedaan hebben geestelijk te verwerken. Hoe **ouder** je wordt, hoe minder slaapcycli je hebt en hoe korter de periodes van **diepe slaap**.

Zoveel zou je eigenlijk moeten slapen

Gemiddeld slaapt een volwassene **tussen zes en acht uur** per nacht, maar er zijn ook mensen die aan minder genoeg hebben en de volgende dag energiek opstaan.

Kinder- en jeugdpsycholoog Ludo Driesen stelt een goede manier voor om na te gaan hoeveel slaap jij of je kind nodig hebben. Hou in je vakantie een **slaapdagboek** bij, waarin je noteert wanneer je moe bent en gaat slapen en wanneer je zonder wekker wakker wordt. Als je vakantie voorbij is, kun je het gemiddelde berekenen.

Voor **jonge mensen** geldt gemiddeld het volgende uurrooster:

- Pasgeboren: tot 18 uur
- 1-12 maanden: 14-18 uur

- 1-3 jaar: 12-15 uur
- 3-5 jaar: 11-13 uur
- 5-12 jaar: 9-12 uur
- 13-24 jaar: 8-10 uur

Zo merk je dat je te weinig slaap hebt

Slaaptekort herken je aan:

- vermoeidheid,
- sufheid,
- concentratiestoornissen,
- vermoeid opstaan,
- prikkelbaarheid,
- geeuwen,
- hoofdpijn,
- wallen onder je ogen, ...

Een slaaptekort is op zich geen probleem, op voorwaarde dat je de volgende dagen probeert **bij te slapen**.

Heb je voor **langere tijd een slaaptekort**? Dan kun je last krijgen van pijnlijke spieren, rode ogen, trillende handen, een verhoogde bloeddruk, gewichtsverlies of obesitas, verwarring, geheugenverlies, stress en zelfs hallucinaties of psychoses. Een tekort aan slaap brengt je dus op vele vlakken behoorlijk **uit balans**!

Beter slapen met deze 10 tips

1. Breng regelmaat in je slaapritme

Regelmaat is erg belangrijk in een gezond slaappatroon. Probeer altijd rond **hetzelfde uur** te gaan slapen en op te staan, zodat je lichaam daar stilaan aan kan wennen. Doe je graag een **dutje**? Probeer het dan niet langer dan 20 tot 30 minuten te laten duren om een negatief effect op je nachtrust te vermijden.

2. Blijf niet woelen

Blijf geen uren liggen. Een gouden regel: sta na twintig minuten woelen op, ga iets rustigs doen, lezen bijvoorbeeld, en ga pas terug in bed liggen als je denkt dat je kunt slapen. Een tip uit de **cognitieve gedragstherapie**: als je merkt dat je maar vijf uur per nacht kunt slapen, zorg er dan voor dat je ook maar vijf uur in bed ligt. Stel dat je om zeven uur op moet, dan mag je pas om twee uur gaan slapen. Gaat dat goed, dan mag je na een tijd wat vroeger gaan slapen. Dit is in het begin niet makkelijk, maar het werkt.

3. Eet niet te zwaar

Een stevige of suikerrijke maaltijd verorberen drie uur voor je gaat slapen, is geen goed idee. Je lichaam moet te veel moeite doen om het te **verteren**, waardoor je de slaap moeilijk zult kunnen vatten. Idealiter eet je je zwaarste maaltijd als lunch en kies je 's avonds voor iets lichts.

4. Drink een tas kamillethee of warme melk

Of het aan de tryptofaan, het magnesium of de caseïne in de **melk** ligt, is nog niet aangetoond. Maar het ritueel om **warme melk** te drinken kort voor het slapengaan, blijkt bij velen te helpen. Door de warmte van de kop of beker tussen je handen openen de poriën van je huid zich, waardoor je lichaamstemperatuur wat kan zakken en dat bevordert het inslaapproces. Een kop **warme kamillethee** werkt trouwens ook heel goed.

Alcohol en koffie kun je beter vermijden: het verstoort je nachtrust, waardoor er meer kans is dat je 's ochtends vermoeid wakker wordt.

5. Leg je gsm niet onder je kussen

Studies wezen al eerder uit dat gsm's invloed hebben op onze **hersenactiviteit**. Bepaalde delen van de hersenen worden er actiever door, waardoor je vaker wakker wordt. Leg je gsm dus niet vlak naast je hoofd, maar wat verder in de kamer of zelfs in een andere ruimte.

Tip! Vermijd het gebruik van je smartphone voor het slapengaan: **blauw licht** verstoort de aanmaak van het slaaphormoon.

6. Kies voor het juiste bed en kussen

Een **goede lattenbodem en matras** vormen de basis van je nachtrust. Ze geven je de nodige ondersteuning en passen zich idealiter aan je lichaam aan. Kies daarom voor **kwaliteit** en **vervang je matras om de tien jaar** – of wanneer je voelt dat het nodig is.

Onderschat ook het belang van je **hoofdkussen** niet: het zorgt ervoor dat je wervelkolom in zijn natuurlijke houding ligt. Je wervels ontspannen zich en je voorkomt nek-, schouder- en rugklachten.

7. Hou je slaapkamer donker en koel

Wist je dat de ideale slaapkamertemperatuur **18 graden** is? Je verlucht je kamer het best doorheen de dag of, als de temperatuur en de buurt het toelaat, laat je het raam 's nachts op een kier staan. Bovendien maak je het best **donker** 's nachts: je lichaam maakt zo het hormoon melatonine aan, wat de kwaliteit van je slaap aanzienlijk verbetert.

8. Doe een aantal ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen de oplossing zijn om als een roosje in slaap te vallen. Probeer deze alvast eens uit:

- Focus op je **ademhaling**: haal diep adem en concentreer je erop tot het vanzelf gaat. Adem in door je neus, uit door je mond. Maak elke ademhaling dieper dan de vorige.
- Ga in een **comfortabele positie** liggen en span telkens een lichaamsdeel voor 5 seconden aan. Ontspan enkele seconden en ga verder naar het volgende. Begin bij je tenen en werk naar boven, tot je langzaam slaperig wordt.

9. Visualiseer jezelf in een leuke situatie

Heel wat slaaptherapeuten raden deze methode aan om sneller in slaap te vallen. Bedenk je droomhuis of zie jezelf op een warm strand met een cocktail in je hand. Kies een onderwerp en laat je **fantasie** de vrije loop. Zo leer je je alledaagse beslommeringen los te laten en je gedachten te verzetten, zodat je een pak rustiger aan de nacht begint.

10. Ga langs bij je huisarts

Als niets lijkt te werken, wacht dan niet tot je slaapprobleem groter wordt, maar ga op tijd langs bij de **huisarts**. Hij/zij zal je met plezier begeleiden en eventueel doorsturen naar een expert, die je van je slapeloosheid kan afhelpen.