

Ergotherapie en slaap

In deze folder leest u adviezen over slaap en praktische tips vanuit de ergotherapie om de slaap te bevorderen.

Het belang van slaap

Slaap is erg belangrijk voor de gezondheid en het prettig voelen. Uw lichaam wordt tijdens uw slaap onderhouden: benodigd 'herstelwerk' wordt uitgevoerd en ziekten en ziekteverwekkers worden zoveel mogelijk bestreden.

Voldoende slaap helpt om een goede stemming te houden en om je minder zorgen te maken.

Op mentaal gebied worden tijdens de slaap herinneringen van de afgelopen dag verwerkt en opgeslagen. Slaap is ook nodig om overdag alert en geconcentreerd te kunnen zijn, om beter te kunnen nadenken over oplossingen voor problemen, creatief te kunnen zijn en om nieuwe herinneringen te kunnen opslaan.

Ook leerervaringen zoals die je tijdens de therapie hebt worden tijdens de slaap opgeslagen en gekoppeld aan wat u al aan kennis en ervaring had.

Niet overdag slapen

Advies voor een volwassene is om tussen de 7 en 9 uur per nacht te slapen. Niet bij iedereen lukt dat altijd.

Regelmatig terugkomende vermoeidheid kan ervoor zorgen dat u slaap-waakritme ontregelt. U voelt zich moe en gaat meer slapen, of je slaapt op andere, onregelmatige tijden. Dit zorgt ervoor dat uw biologische klok in de war raakt. U voelt je hierdoor nog vermoeider. Een ontregeld slaap-waakritme kan zelfs leiden tot klachten zoals hoofdpijn of concentratievermindering. Ondanks de aanwezigheid van chronische vermoeidheid is het advies om niet overdag te slapen, zodat dat niet ten koste gaat van uw slaap 's nachts.

Slaapbevorderende adviezen

Slaap niet meer dan nodig is om u de volgende dag uitgerust te voelen. Het beperken van de tijd die u in bed doorbrengt helpt om de slaap dieper te maken. Zeer lange bedtijden leiden tot verbrokkelde en lichte slaap. Hieronder staan andere slaap bevorderende adviezen beschreven.

- **Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.**

Fysieke inspanning overdag maakt het makkelijker om 's avonds in slaap te vallen en maakt de slaap dieper. Intensieve lichaamsbeweging in de laatste drie uur voor het slapen gaan bemoeilijkt het inslapen echter.

- **Zorg voor rustpunten overdag.**

Stress en spanning kunnen de slaap 's nachts verstoren. Zorg daarom overdag voor voldoende ontspanning om te voorkomen dat de spanning gedurende de dag steeds groter wordt.

- **Eet regelmatig en ga niet met een hongergevoel naar bed.**

Honger kan de slaap verstoren. Een lichte snack (vooral koolhydraten) vlak voor het slapengaan kan helpen. Neem liever geen vette of zware voeding.

- **Vermijd overmatig drinken in de avond.**

Als u 's avonds niet te veel drinkt, dan hoeft u 's nachts minder vaak naar het toilet.

- **Probeer elke vorm van stimulerende middelen te beperken.**

Cafeïnehoudende producten (koffie, thee, cola, ice tea, energiedrank, chocola) en nicotine kunnen het inslapen bemoeilijken, tot gevolg hebben dat u regelmatig wakker wordt en de slaap lichter maken. Zelfs cafeïne-inname eerder op de dag kan de slaap 's nachts verstoren. 5 tot 7 uur na het innemen van cafeïne is de hoeveelheid cafeïne in het lichaam tot de helft afgenomen. Decaf bevat nog steeds zo'n 3,5% cafeïne.

- **Vermijd alcohol, vooral in de avond.**

Alcohol kan helpen om in slaap te vallen, maar verstoort de slaap later in de nacht.

- **Gebruik geen schermen in de laatste twee uur voor het slapen gaan.**

Gebruik in de laatste twee uur voor het slapen gaan geen smartphone, tablet of andere schermen. Het blauwe licht remt de melatonine productie, waardoor u minder goed in slaap kan vallen.

- **Bereid u voor op de nacht.**

Een avondritueel, het afbouwen van uw activiteiten en het dimmen van de lampen kunnen helpen om 's avonds makkelijker in slaap te vallen.

- **Voorkom een te heet bad of hete douche vlak voor het slapen gaan.**

Om makkelijk in slaap te kunnen vallen moet uw lichaamstemperatuur dalen. Direct na een heet bad of douche in bed stappen bemoeilijkt dat, doordat dit de temperatuur van uw lichaam verhoogd. Geef uw lichaam de tijd om af te koelen, voordat u in bed stapt.

- **Gebruik de slaapkamer alleen voor slapen (seks uitgezonderd).**

Om makkelijker in slaap te kunnen vallen is het belangrijk dat u uw slaapomgeving in uw gedachten alleen met slapen verbindt en niet met 'wakkere' activiteiten, zoals televisie kijken of lezen.

- **Zorg voor een comfortabele, donkere, stille en koele slaapkamer.**

Voorkom dat u 's nachts wakker wordt door externe prikkels. Ook geluiden waarvan u niet direct wakker wordt, kunnen de kwaliteit van uw slaap beïnvloeden. Een zeer warme of koude slaapomgeving kan uw slaap moeilijker maken. De ideale slaapkamertemperatuur ligt tussen de 16°C en 20°C.

- **Neem uw problemen niet mee naar bed.**

Maak aan het begin van de avond wat tijd vrij om over eventuele problemen na te denken en uw activiteiten voor de volgende dag te plannen. Zorgen kunnen het inslapen bemoeilijken en maken de slaap oppervlakkig.

- **Ga niet geforceerd proberen om in slaap te vallen.**

Wanneer u zich zorgen maakt omdat u niet in slaap kunt vallen, dit maakt het probeel alleen maar groter. U kunt beter uit bed gaan en even wat anders gaan doen. Voorkom daarbij stimulerende activiteiten, zoals werken op de computer en maak zo min mogelijk licht. Ga pas weer naar bed als u zich slaperig voelt.

- **Verberg de klok of draai hem om zodat u hem niet kunt zien.**

Het kijken op de klok kan tot frustratie, boosheid of angst leiden. Dit heeft op zijn beurt een negatieve invloed op het slapen. Als u de wekker op het gewenste tijdstip instelt is het bovendien onnodig om het verstrijken van de tijd op de klok te volgen.