

Het Grote Gezond Slapen abc

Slapen is heerlijk, dat hoeven we natuurlijk niet uit te leggen. Slapen is een weldaad voor je lichaam en je geest. Gezond slapen is een van de belangrijkste voorwaarden voor een energiek leven. En daarom zetten we alles over gezond slapen nog eens voor je op een rijtje.



We brengen een derde van ons leven slapend door

Allergie

Heb je in bed vaak last van hoest- of niesbuien, een loopneus en tranende ogen? Dan ben je misschien allergisch voor huisstofmijt. Om die kleine rakkertjes te voorkomen is het belangrijk om je bed wekelijks te verschonen, de verwarming niet te hoog te zetten en je slaapkamer vrij van huisdieren en rommel te houden. Helpt dat niet? Er zijn ook speciale sprays en beddengoed verkrijgbaar die huisstofmijt tegengaan.

Bed

Niets zo belangrijk voor de nachtrust als een goede slaapplek. Ga bij het kopen van een bed dus niet over één nacht ijs, maar probeer verschillende exemplaren uit. Het perfecte bed is 20 tot 30 cm langer dan jijzelf en minstens 45 cm hoog vanaf de vloer. Het allerbelangrijkste is de juiste combinatie van lattenbodem en matras. Een te zacht matras op een te harde lattenbodem is bijvoorbeeld vragend om rugklachten.

Cafeïne

Het is algemeen bekend dat je's avonds beter geen koffie kunt drinken, aangezien cafeïne opwekkend werkt. De één is hier echter gevoeliger voor dan de ander; vooral mensen die iedere dag veel koffie drinken, kunnen soms juist prima slapen na een bakkie leut. Merk je dat jij er minder goed tegen kunt, laat de koffie dan voortaan na de middag staan. En dat geldt ook voor cola, chocola, energiedrankjes en thee. Toch graag een kop thee? Kies dan voor witte of groene thee. Deze bevatten ongeveer de helft minder cafeïne dan andere soorten.



Dutje

Dat je door een middagdutje 's nachts slechter slaapt is een fabeltje. Een powernap van vijf tot dertig minuten maakt je juist stukken energiever en kan je productiviteit met 34 procent verhogen! Probeer alleen niet te laat in de middag te dutten, anders ben je 's avonds niet moe genoeg.

Eten

Vlak voor het slapen nog wat eten kan voor brandend maagzuur zorgen, waardoor je 's nachts wakker ligt. Maar met honger naar bed is ook niet goed voor je nachtrust. Heb je trek, eet dan gerust iets lichts als een cracker of appel, maar vermijd vet en scherp gekruid eten. Je lichaam is anders zo druk met de verwerking van dit zware eten dat het niet aan uitrusten toekomt.



Foetushouding

Vier op de tien mensen slaapt het liefst in de foetushouding: op de zij, met opgetrokken knieën. Om goed in te slapen is een gezonde houding belangrijk. Zorg dat je nek en rug in een natuurlijke, rechte lijn liggen. Rug- en buikslapen is niet altijd aan te raden, omdat dit slapeloosheid of rugklachten kan veroorzaken. Onder de mensen die slaapproblemen hebben zijn relatief veel rugslapers.

Geur

Geuren als lavendel, jasmijn en sinaasappel bevorderen een goede nachtrust. Als je moeite hebt met inslapen, sprenkel je een paar druppels aromatische olie op je kussen. Mooi meegenomen: een prettige geur in je slaapkamer bevordert leuke dromen.

Huisdieren

Bij één op de vijf Nederlanders slaapt 's nachts een huisdier op het bed. Hoe gezellig ook: het is onhygiënisch en kan je slaap verstoren. Dierenbezitters die 's nachts gezelschap hebben van Bello of Poekie, slapen over het algemeen slechter dan baasjes die hun huisdier buiten de slaapkamer houden.

Inrichting

Kies bij het inrichten van je slaapkamer voor rustige, natuurlijke kleuren en materialen. Als je een moeilijke slaper bent, vermijd dan al te fel rood. Houd de inrichting eenvoudig, zonder al te veel rommel of details. Televisies en computers in de slaapkamer leiden af, net als spiegels. Volgens de Chinese Feng Shui-leer, slaap je het beste als je bed niet recht tegenover de deur staat.

Jenever

Het 'slaapmutsje', oftewel een drankje voor het slapengaan, doet zijn naam geen eer aan. Het lijkt misschien alsof je van alcohol extra snel in slaap valt, maar schijn bedriegt. Doordat je lichaam zo druk bezig is de alcohol af te breken, slaap je minder diep, word je vaker wakker om naar de wc te gaan en kun je nachtmerries krijgen.

De gemiddelde Nederlander gaat om

23.24 uur naar bed en staat om 7.18 uur op



Kussen

Iedere drie tot vijf jaar is het tijd voor een nieuw kussen. Maar wordt het dik of dun, zacht of hard, dons of latex, met of zonder neksteun? Het ideale kussen is voor iedereen anders. Tip: bij veel beddenzaken mag je hoofdkussens een paar nachtjes uitproberen. Zo voorkom je dat je er na een nacht in je eigen bedje achter komt dat je tóch niet zo lekker slaapt op dat peperdure merk-kussen.

Licht

Zorg dat je ramen 's nachts goed verduisterd zijn, in een te lichte kamer slaap je onrustiger. Ben je bang in het donker, investeer dan in een bedlampje. Zorg echter dat deze niet te fel is, van zacht licht word je namelijk eerder slaperig. Nog beter: een gekleurde lamp. Blauw licht werkt kalmerend, van een zachtrode lamp word je loom. Een combinatie van die twee is helemaal slaapverwekkend.

Matras

Een mens verliest tijdens zijn slaap jaarlijks zo'n honderd tot tweehonderd liter vocht. Om dit alles te doorstaan moet je matras dus absorberend en ventilerend zijn. Je kunt zelf een handje helpen door een goede molton of matrasbeschermer te gebruiken, je bed iedere dag goed te laten luchten en je matras ieder kwartaal een slag om te draaien.

Nachtmerries

Een half miljoen Nederlanders heeft meerdere keren per week nachtmerries en functioneert daardoor niet goed of raakt chronisch vermoeid. Vrouwen hebben vaker nachtmerries dan mannen, vooral rond je ovulatie en menstruatie kun je soms vervelend dromen. Heb je vaak last van (terugkerende) nachtmerries, zoek dan hulp bij een slaap- of droomdeskundige.

Ontspannen

Ben je na het 3048ste schaapje nog altijd niet in slaap gevallen? Probeer deze ontspanningsoefening: sluit je ogen, leg je handen op je buik en adem rustig in en uit. Concentreer je op je voeten en ontspan deze. Vervolgens doe je ditzelfde bij je benen en zo ga je ieder lichaamsdeel apart af. Ondertussen denk je aan een rustige omgeving, zoals een bos of palmenstrand. Tegen de tijd dat je je hoofd bereikt hebt, ben je vast al in slaap gevallen.

Pillen

Vrouwen slikken tweemaal zo vaak slaappillen als mannen. Het is echter geen aanrader tegen langdurige slapeloosheid, omdat je er snel verslaafd aan raakt en dan een steeds hogere dosis nodig hebt. Geschat wordt dat van de mensen die slaappillen gebruikt, twintig procent verslaafd is! Een wat minder rigoureuze alternatief is bijvoorbeeld valeriana of melatonine. Extra voordeel: je kunt het gewoon bij de drogist halen!

Quality time

Neem één of twee uur voor je gaat slapen wat 'quality time' voor jezelf. Dit kan alles zijn behalve achter de computer zitten of werken. Neem bijvoorbeeld een lekker warm bad, droom een uurtje weg bij een spannend boek of verleid je partner tot een vrijpartij. Daarna val je vast en zeker ontspannen in slaap.

Restless legs

Ongeveer één op de vijf vrouwen heeft geregeld last van restless legs: een vervelend gevoel in de benen 's nachts, waardoor je de drang krijgt om constant te blijven bewegen. Slapen lukt daardoor vaak moeilijk. Herkenbaar? Ga naar je huisarts, RLS is met medicijnen te behandelen.

Snurken

In de top tien van meest verschrikkelijke geluiden staat snurken op de vijfde plaats. Een partner die 's nachts planken zaagt is dus geen pretje, je slaapt er gemiddeld een uur minder door. Een tennisbal in zijn of haar pyjama naaien is niet de meest vriendelijke oplossing en apart slapen is ook zo onromantisch. Gelukkig zijn er nog strips, klemmen, beugels, sprays...Dreigt je relatie er echt aan onderdoor te gaan? Voor de *die hard* snurkers is er ook een behandeling in een slaapcentrum of een operatie mogelijk.

Temperatuur

De meeste mensen slapen in een veel te warme kamer. Niet slim, want daar kun je onrustig door gaan slapen of hoofdpijn van krijgen. De ideale slaapkamertemperatuur ligt tussen de 15 en 18 graden.

Uren slaap

Mensen die gemiddeld zeven uur per nacht slapen, leven het langst, blijkt uit onderzoek. In principe heeft een mens al genoeg aan vier tot vijf uur, omdat dan de kernslaap is behaald. Na hoeveel uur je je ook daadwerkelijk uitgeslapen voélt, hangt af van je leeftijd, leefstijl en de hoeveelheid rust die je overdag hebt gekregen. Probeer dus zelf een goed slaapritme te vinden, waarbij je iedere nacht ongeveer evenveel slaapt.

Ventilatie

Veel mensen ventileren hun slaapkamer overdag, maar zeker 's winters gaan de ramen bij het slapengaan weer dicht.

De frisse lucht is op zo'n manier echter al binnen een uur verdwenen. Zet dus ook 's nachts je raam of deur op een kier of zorg voor een luchtrooster. Planten in de slaapkamer lijkt misschien een leuk idee, maar bedenk wel dat deze 's nachts ook zuurstof uit de lucht halen.

Wekker

01:15...2:03...3:25...4:41... Herken je dit? Plaats je wekker dan 's nachts naar de muur toe. Als je constant geconfronteerd wordt met hoe lang je al wakker ligt (en dus ook steeds geschrokken beseft hoe kort het duurt voordat het ding weer afgaat), kom je alleen maar moeilijker in slaap.

Xalia

Als je last van terugkerende dromen of andere slaapproblemen hebt, blijf dan niet met je probleem rondlopen, maar zoek hulp bij een slaapcentrum of -deskundige. Lia Timmer geeft in haar praktijk Xalia (www.xalia.nl) begeleiding op het gebied van gezond slapen en dromen, zowel voor kinderen als volwassenen.

Yoghurt

Een schaalje yoghurt voor het slapengaan is helemaal geen slecht idee. Yoghurt bevat namelijk tryptofaan, een natuurlijke stof die je slaperig maakt. Ook melk, sla, kalkoen, vis, pinda's en bananen bevatten tryptofaan.



Zorgen

Zorgen, zorgen en nog een zorgen... Piekeren is één van de belangrijkste redenen waarom mensen 's nachts wakker liggen. Maar hoe schakel je dat malende brein uit? Neem ruim voor je gaat slapen de dag nog even door en zet er dan een punt achter. Lukt dit niet direct? Schrijf je zorgen dan weg in een dagboek of praat er over met je partner. Doe dit alles buiten de slaapkamer en doe in bed iets ontspannends.