

Slaaphygiëne

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Voor een goede slaap is het belangrijk dat u een goede zogeheten slaaphygië nastreeft. Hygiëne komt van het Griekse woord *hygieia*, het woord voor gezondheid. Het gaat dus om gezonde omstandigheden en gezond gedrag voor uw slaap.

De volgende hygiëeadviesen helpen bij een goede slaap:

- Houd zoveel mogelijk regelmatige bedtijden aan. Uw lichaam raakt hier dan op ingesteld.
- Slaap niet meer dan nodig is om de volgende dag uitgerust te voelen.
- Eet niet te kort voor het slapen. Eet geen te zware maaltijden in de avond.
- Zwarte thee, koffie, energiedrankjes, cola en chocolade bevatten cafeïne en kunnen het inslapen moeilijker maken. Gebruik dit liever niet in de uren voor het slapen gaan.
- Houd een rustig, ontspannen ritueel aan in het laatste uur voor het slapengaan. Alles wat u ontspant (bijvoorbeeld lezen of een douche nemen) helpt om te slapen.
- Bouw uw dag goed af. Als het nodig is, kunt u vroeg in de avond een lijstje maken van de dingen die u nog in gedachten heeft.
- Zorg voor voldoende ontspanning en rustmomenten op de dag.
- Dagelijks voldoende beweging kan de slaap verbeteren. Echter intensieve beweging/sport in de twee uur voor het slapen, kan het inslapen moeilijker maken.
- Gebruik het bed en de slaapkamer waarvoor het bedoeld is: slapen en intimiteit. Werken en televisiekijken kunt u beter in een andere kamer doen.
- Vermijd beeldschermen en fel licht zoveel mogelijk een uur/de uren voor het slapen.

- Eén of twee glazen alcohol kan zorgen voor meer ontspanning. Meer glazen hebben een versturende werking op uw slaap. Het zorgt vaak ook voor vermoeider opstaan.
- Vermijd roken zoveel mogelijk, zeker vlak voor u naar bed gaat of als u 's nachts wakker wordt.
- Drink niet teveel, zodat u niet (te vaak) wakker wordt omdat u moet plassen.
- Draai uw wekker om, zodat u niet onrustig kunt worden van het zien van de tijd.
- Zorg voor warme voeten in bed.
- Zorg voor comfort: een goed bed en een koele, goed geventileerde kamer. Verduisterende gordijnen en eventueel oordopjes kunnen helpen als u hinder heeft van licht en geluid.
- Als u langer dan een half uur wakker ligt, kan het beter zijn er even uit te gaan. Doe dan een rustige, ontspannen activiteit bijvoorbeeld een ontspanningsoefening of naar muziek luisteren. Krampachtig proberen te slapen werkt juist vaak niet.

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2023
pavo 1782