

## Beter slapen

**Een snurkende partner, onregelmatige diensten, smartphone mee naar bed, piekeren... er kunnen verschillende redenen zijn waarom je slecht slaapt. Heb je lange tijd last van slaapproblemen? Dan kun je er overdag last van krijgen. Lees de tips om beter te slapen.**

### Tips om beter te slapen

Wat je overdag doet, heeft invloed op hoe je 's nachts slaapt. Hoeveel je beweegt, wat en wanneer je eet, schermgebruik, roken: slaap kan verstoord worden door verschillende factoren. In dit artikel lees je tips hoe je dit kunt aanpakken.

#### **Overdag: beweeg voldoende**

Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je sneller inslaapt, en het zorgt voor een diepere slaap. Wanneer je beweegt of sport, stijgt je hartslag, stofwisseling en lichaamstemperatuur, en dit blijft zo tot enkele uren na de inspanning. Als je lichaam daarna tot rust komt, daalt je hartslag, stofwisseling en lichaamstemperatuur tot een niveau dat lager is dan het niveau bij mensen die niet regelmatig sporten of bewegen. Daardoor slapen mensen die regelmatig bewegen makkelijker in dan mensen die dat niet doen. Tips:

- Beweeg elke dag tenminste 30 minuten matig intensief (wandelen, fietsen).

#### **Overdag: voldoende blootstelling aan (dag)licht**

Voldoende zonlicht draagt bij aan een diepere, ononderbroken slaap in de volgende nacht. Daglicht heeft invloed op je biologische klok. Daarnaast geldt dat hoe vroeger mensen in de ochtend fel licht krijgen, hoe vroeger ze 's avonds in slaap vallen. Tips:

- Ga elke ochtend een half uurtje naar buiten.
- Ga met de lunch naar buiten.
- Werk je binnen, ga dan zo dicht mogelijk bij het raam zitten.
- Blijf niet elke avond binnen tv-kijken; doe ook activiteiten buitenshuis.

#### **Voor het slapengaan: goede voorbereiding op de nacht**

Een goede nachtrust begint vaak al overdag. Voordat je naar bed gaat, hebben je hersenen tijd nodig om tot rust te komen. Als je heel erg druk bent tot vlak voor je gaat slapen, krijgen je hersenen niet de kans om slaap aan te maken. Zorg ervoor dat je je activiteiten anderhalf uur vóór je naar bed gaat afbouwt. Tips:

- Gebruik het laatste half uur voor het slapengaan om tot rust te komen. Luister muziek, lees, doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen, neem een warme douche, verdiep je in mindfulness of meditatie. Of doe gewoon even niets.
- Vermijd veel inspanning vlak voor het slapengaan, dit houdt je actief (bijvoorbeeld autorijden, vergaderen, ingewikkeld werk, intensief sporten).
- Drink geen koffie vlak voor het slapengaan, daarin zit de opwekkende stof cafeïne (dit geldt ook voor energiedrink, cola en chocolade).
- Vermijd schermgebruik vlak voor het slapengaan, het licht van een smartphone of beeldscherm houdt je wakker.
- Eet 's avonds laat geen zware maaltijd: dit drukt nog lang op de maag.
- Sigaretten en bepaalde drugs of medicijnen bevatten opwekkende stoffen of kunnen dit als bijwerking hebben. Gebruik dit dus liever niet voor het slapengaan.



- Ga met een 'leeg' hoofd naar bed. Als piekeren je wakker houdt, reserveer dan iedere dag een 'piekeruurtje'. Schrijf je gedachten op en schrijf erachter wat je eraan gaat doen. Als je alsnog in bed ligt te draaien, bedenk dan dat je met jezelf had afgesproken om dit tijdens het piekeruurtje te doen. Sta desnoods alsnog op om je probleem op te schrijven.

### **De gevolgen van slecht slapen**

Ook al lig je veel wakker, je hebt vaak langer geslapen dan je denkt. Het kan bovendien geen kwaad als je af en toe te weinig slaapt. Maar als je langdurig slecht slaapt, kun je overdag moe, energieloos, slaperig en prikkelbaar zijn. Je kunt minder aan en last hebben van concentratie- en geheugenproblemen. Je let minder goed op en kunt minder snel reageren. Dat is iets om rekening mee te houden! Vooral in het verkeer of bij het bedienen van machines kan dat gevaarlijk zijn.

Wil je resultaat zien, houd dan je nieuwe gewoontes 6 weken vol.

### **Gratis Slaapcheck als je verzekerd bent via de collectieve verzekering bij Menzis**

Wil je persoonlijk advies met tips om beter te slapen? Doe dan de gratis slaapcheck. Met de handige app houd je 4 dagen een slaapdagboek bij. Je krijgt feedback op je slaappatroon en je ontvangt een persoonlijk advies. Gratis voor medewerkers die verzekerd zijn via onze collectieve zorgverzekering bij Menzis! [Vraag hier de gratis slaapcheck aan.](#)