

## Praktische slaapadviezen<sup>1</sup>

Een goede nachtrust is net zo belangrijk voor onze gezondheid als goede voeding en regelmatige lichaamsbeweging. Hoewel het niet altijd mogelijk is om perfect te kunnen slapen, zijn onderstaande richtlijnen mogelijk een hulp om uw nachtrust te verbeteren.

### ADVIEZEN

1. Ontwikkel een **regelmatige slaapgewoonte**, door elke avond op dezelfde tijd naar bed te gaan en 's morgens op dezelfde tijd op te staan, ook in het weekend. Blijf 's morgens niet in bed liggen wanneer u wakker bent.
2. Gebruik zo weinig mogelijk **stimulerende middelen** zoals koffie, thee, chocolade, alcohol en sigaretten. Het is ook aan te raden om enkele uren voordat u gaat slapen **niet te eten of te drinken**. Vooral alcohol voor de nacht maakt de slaap onrustig.
3. Zorg dat u iedere dag genoeg **lichaamsbeweging** krijgt. Doe dit 4-6 uur voordat u gaat slapen en niet vlak voor bedtijd.
4. Houdt de **slaapkamer** comfortabel en rustig. Zorg voor een frisse temperatuur, een goed bed en een geluidsarme omgeving. Oordopjes kunnen daarbij een nuttig hulpmiddel zijn. Gebruik uw bed alleen voor slaap en seks en niet om te lezen of TV te kijken.
5. Probeer u zowel mentaal als lichamelijk te **ontspannen** voordat u naar bed gaat. Een warme douche of bad kan daarbij helpen. Probeer iets te doen, waarvan u ontspant en slaperig wordt, zoals lezen. Kijk niet naar spannende of emotionele televisieprogramma's vlak voor u gaat slapen.
6. Wanneer u niet binnen **twintig minuten** in slaap valt, ga dan uit bed en ga pas weer terug wanneer u zich slaperig voelt.

7. Probeer **overdag** niet te slapen. Wanneer dit niet mogelijk is, slaap dan niet langer dan 1 uur. Ga niet na 15.00 uur naar bed.
8. Het is raadzaam om in (stabiele) **zijligging** te slapen. Slapen in rugligging is vooral voor dikke mensen gevaarlijk. Ook als u niet dik bent kan slapen in rugligging een probleem zijn. Het verslappen van de spieren in het neuskeel gebied tijdens de slaap, kan bij rugligging leiden tot snurken en een (open) droge mond.

### STABIELE ZIJLIGGING

U ligt in een stabiele zijligging als u het onderliggende been gestrekt omlaag houdt met het bovenliggende been er opgetrokken overheen. Zo ligt uw hoofd opzij en naar voren gericht. Een stabiele zijligging is de eerste hulp regel om te voorkomen dat een bewusteloos iemand zich kan verslikken of in een achter in de keel zakkende tong kan stikken.

Als het u niet lukt om rugligging te vermijden, kan het helpen om een zakje tussen de schouderbladen in uw pyjama of T-shirt te bevestigen. Doe daar voor het slapen gaan een tennisbal in. De tennisbal zorgt ervoor dat u wakker wordt voordat u op uw rug draait. Dit voorkomt dat u wakker wordt van bedreigende ademstops en bijkomende wekprikkels.

<sup>1</sup> WERKGROEP WAAK- SLAAPSTOORNISSEN SLOTERVAARTZIEKENHUIS  
Afdeling Keel- Neus- Oorheelkunde, Longziekten, Medische Psychologie en Neurologie.