

Slaaphygiëne: tips voor een gezonde slaap

Een goede slaaphygiëne is de sleutel tot een betere nachtrust. Slaapwetenschappers namen verschillende slaapstudies onder de loep en kwamen tot de conclusie dat slaapproblemen het best opgelost kunnen worden door betere bedtijdgewoonten.

Deze tips zijn algemene leefregels om gezonder en beter te slapen. Ze zijn niet specifiek voor RLS.

Herkent u deze kenmerken?

- Bij stil zitten of liggen, krijgt u een vervelend, kruiperig, branderig soms jeukend, prikkelend gevoel in uw kuit en benen (en soms ook in uw armen)
- Als u gaat bewegen, worden de klachten minder
- De klachten komen vooral 's avonds en 's nachts, waardoor uw nachtrust verstoord kan worden

Restless Legs Syndroom

Slaaphygiëne

Beter slapen?
Betere slaaphygiëne!

Stichting Restless Legs

Antwoordnummer 319
6700 WB Wageningen

Telefonisch spreekuur:
0900-7574636

(1 cent per minuut)
Ma-Vrij tussen 19 en 20 uur

info@stichting-restless-legs.org

www.stichting-restless-legs.org



Slaapritme

- Slaap liefst niet overdag. Als u toch een dutje doet, houd dit dan kort - max. 30 minuten.
- Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonden het licht af. Dat helpt uw lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine aan te maken, een stof die nodig is om in slaap te vallen.
- Zorg voor een vast ritueel voor het slapen gaan.
- Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop u slaperig wordt en het wat kouder krijgt. Zoek dit 'rilmoment' en ga dan naar bed.
- Slaap niet meer dan u nodig hebt. Voor de één is dat meer dan voor de ander.
- Houd de wekker niet in de gaten.
- Sta 's ochtends gewoon op uw vaste tijdstip op, ook als u weinig uren hebt geslapen. Ook in het weekend.
- Piekert u veel? Ruim dan twee uur voor u naar bed gaat een piekermoment in zodat u alle zorgen al een keer bedacht/opgeschreven heeft.

Slaapkamer

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen.
- Zorg voor een verduisterde slaapkamer.
- Beperk te hoge of te lage temperaturen in de slaapkamer (16 graden is prima).
- Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen.
- Zorg voor een goed geventileerde ruimte.
- Slaap in bed en niet op de bank.
- Minimaliseer geluid.
- Snurkt uw partner en stoort het u? Zoek een andere slaappleaats of laat uw partner behandelen of gebruik oordoppen.

Eten en drinken

- Eten voor het slapen gaan mag, maar niet te veel. Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag.
- Neem geen zware maaltijd binnen vier uur voor het slapen gaan.
- Drink 's avonds niet te veel: grote kans dat u er dan 's nachts vaak uit moet om te plassen.

- Stop het roken, in ieder geval in de avond
- Drink geen koffie, thee, cola of cacao na 20.00 uur.
- Wees zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol bevattende drank als "slaapmutsje". Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva.
- Rode wijn kan opwekkend zijn. Probeer witte wijn.

Ontspannen

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie tot vijf maal per week gedurende een kwartier tot een uur.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan.
- Zorg dat u het overdag minder druk hebt.
- Bekijk hoeveel eisen u aan u zelf stelt. Zijn deze allemaal wel realistisch?
- Kijk geen TV na 21.00 uur. Ook zware literatuur is af te raden.
- Laat de dingen waar u mee bezig bent los en probeer te ontspannen. Een warm bad of rustige muziek kunnen u helpen.