



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 aangepakt kunnen worden door betere bedtijdgewoonten.

De tips in deze folder zijn algemene leefregels om gezonder en beter te slapen. Ze zijn niet specifiek voor RLS.

Bepalende criteria voor de diagnose RLS

- Bij stil zitten of liggen krijgt men een vervelend, kruiperig, branderig soms jeukend, prikkelend gevoel in de kuiten of benen (en soms ook in de armen of romp), dat ertoe dwingt te gaan bewegen.
- Als men gaat bewegen, worden de klachten minder of verdwijnen helemaal tot de beweging ophoudt.
- Kort na het stoppen van de beweging komen de onaangename gevoelens terug.
- Vooral 's avonds en 's nachts, in perioden van rust, krijgt men de klachten.
- De nachtrust wordt hierdoor verstoord.

RLS

Restless Legs Syndroom

RLS

Restless Legs Syndroom



Beter slapen? Betere slaaphygiëne!

Stichting Restless Legs

Maarsbergseweg 20
3956 KW Leersum

Telefonisch spreekuur:
0900-7574636
(1 cent per minuut)

Ma-Vrij tussen 19 en 20 uur
ervaringsdeskundige@stichting-restless-legs.nl

info@stichting-restless-legs.nl
www.stichting-restless-legs.nl

Slaaphygiëne

Let op uw slaapgewoontes!





Slaaphygiëne

Slaapritme

- Slaap liefst niet overdag. Als u toch een dutje doet, houd dit dan kort. max. 10 tot 20 minuten.
- Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonduren 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.
- Wanneer u echt niet kunt slapen, ga dan even het bed uit om iets anders te doen.
- 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 en te vrijen. 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 slaappleats. Gebruik oordoppen of vraag uw partner zich hiervoor te laten behandelen.

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 met 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.

Ontspannen

- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging overdag.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan, maar sommige rek en strek-oefeningen zijn juist heilzaam voor de RLS klachten.
- 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 (als u zich al kunt concentreren hierop).
- Laat de dingen waar u mee bezig bent los en probeer te ontspannen. Een warm bad of rustige muziek kunnen u helpen.
- Pas op met blauw licht in de avond, neem uw smartphone of tablet niet mee naar bed of zet in ieder geval de instellingen op "nachtverlichting".