



**GIDS**  
**VOOR EEN**  
**RUSTIGE NACHT**

**VALDISPERT®**



# LEKKER GESLAPEN?

Lekker slapen en uitgerust wakker worden. Voor veel mensen is het een verre droom. Naar schatting **één op de vijf mensen in ons land** kampt geregeld met slaapproblemen. **Gelukkig kun je er wat aan doen.**

In deze brochure proberen we je te helpen om je slaapprobleem te verhelpen. Je vindt er niet alleen **tips** in, maar ook **een vragenlijst en een slaapdagboek**. Die kun je invullen en vervolgens bespreken met je huisarts.

Veel succes,

*> Dokter Bruno Ariens, ,  
Slaapcoach en auteur van het boek  
'Uitgeslapen wakker worden'*



# HEB IK EEN SLAAPPROBLEEM?

Een echt slaapprobleem heb je pas als je minstens **driemaal per week**:

- Onvoldoende uren slaapt
- Moeilijk in slaap valt
- 's Nachts vaak wakker wordt en moeilijk weer inslaapt
- 's Ochtends te vroeg wakker wordt

Artsen maken een onderscheid tussen acute of **kortdurende slapeloosheid** (minder dan 3 weken) en **chronische of langdurende slapeloosheid**, die langer dan 3 weken duurt.

# GOED SLAPEN IS BELANGRIJK

Slapeloosheid bezorgt je niet alleen ellendige nachten, ook overdag voel je er de gevolgen van: je functioneert minder goed, je bent moe en verlangt naar een dutje, je bent prikkelbaar en kunt je minder goed concentreren. Dat heeft zijn weerslag op je relaties en op je werk.

Slapeloosheid kan bovendien je veiligheid in gevaar brengen. Naar schatting 10 tot 20% van de auto-ongevallen wordt veroorzaakt door slaperigheid.

Goed uitgerust zijn is dus belangrijk. Het helpt je geconcentreerd te blijven en goed te functioneren. Bovendien is goed slapen belangrijk voor je gezondheid: je wordt minder snel ziek, je hebt minder kans op overgewicht en het is goed voor je hart en bloedvaten.



# SLAAPDAGBOEK

Als je slaapproblemen blijven duren, kun je **twee weken lang dit slaapdagboek bijhouden**. Noteer hoeveel uren je hebt geslapen, wanneer je bent gaan slapen en wanneer je bent opgestaan, hoe vaak en wanneer je wakker bent geworden, hoelang je dan wakker was. Houd ook de uren van je maaltijden bij, alcohol- of cafeïnegebruik en belangrijke gebeurtenissen overdag zoals lichaamsbeweging of stress.

Het invullen doe je best 's ochtends. Het is zeker niet de bedoeling om dit te gaan 'timen' met de wekker naast je agenda. Dat creëert immers alleen maar spanning.

**Als je dit twee weken bijhoudt**, krijg je een beter zicht op je slaap: wanneer slaap je beter, wanneer slechter. Je kan dit dagboek dan met je huisarts bespreken.



*Om het de dokter makkelijker te maken een diagnose te stellen vragen we u om ook **het 2de deel van het slaapdagboek** in te vullen.*





# SLAAPDAGBOEK

(DEEL 2)

Vul deze vragenlijst in en bespreek de resultaten met je huisarts.

## Sinds wanneer heb je last van slecht slapen?

### Duid aan hoe je slaap verloopt?

- Ik heb problemen om in slaap te raken
- Ik word 's nachts erg vaak wakker en val moeilijk terug in slaap
- Ik word 's ochtends te vroeg wakker

## Wat is volgens jou de oorzaak van je slaapprobleem?

### Duid aan hoe je je overdag voelt?

- Ik sta moe op
- Ik ben overdag abnormaal moe of slaperig
- Ik heb problemen met concentratie en/of met mijn geheugen
- Ik ben snel prikkelbaar
- Ik functioneer niet zoals gewoonlijk

### Duid aan hoe ernstig je slaapprobleem is?

- Ik heb er al langer dan 3 weken last van
- Ik slaap uiteindelijk nog voldoende uren





- Ik slaap bijna niet
- Ik ervaar een gevoel van uitputting

#### Duid aan wat voor jou past?

- Ik drink veel koffie of alcoholische dranken
- Ik sta onder grote stress
- Ik voel me soms depressief
- Ik val overdag te pas en te onpas in slaap
- Ik heb soms het gevoel dat het leven geen zin meer heeft
- Ik heb hartkloppingen en zweet soms heel erg
- Mijn partner zegt dat ik snurk en/of soms in mijn slaap stop met ademen
- Ik gebruik veel drugs of medicijnen
- Ik ben fel vermagerd en ik weet niet hoe het komt
- Ik ben erg angstig
- Ik heb last van maagzuur
- Ik sta 's nachts vaak op om te plassen
- Ik heb 's nachts veel spier- of gewrichtspijn
- Ik werk in ploegen
- Ik ondervind 's avonds een vervelend gevoel in mijn benen dat pas verdwijnt als ik beweeg



# HIER ALVAST ENKELE TIPS

- 1 Sta 's morgens op tijd op, zodat je 's avonds moe genoeg bent om in slaap te vallen. **Van te lang uitslapen ben je niet meer uitgerust.** Hou jezelf wakker tot je naar bed gaat. Ga pas slapen als je je moe voelt. Ook dutjes overdag worden afgeraden voor wie slaapproblemen heeft.
- 2 Wie gevoelig is aan het effect van **cafeïne drinkt best geen koffie, cola of zwarte thee meer na 14 uur.** Alcohol voor het slapengaan beperkt je diepe slaap en je wordt er 's morgens vroeger wakker van. Let op met zware maaltijden voor het slapen. Ook roken kan je slechter doen slapen.
- 3 Zorg tijdens de dag voor korte pauzes zodat je wat stoom kunt afdalen. Neem ook genoeg beweging. **Beoefen geen intensieve sportactiviteiten 2 à 3 uur voor het slapengaan.** Je lichaam zit dan nog vol adrenaline en dat maakt het moeilijk om in te slapen.
- 4 Zorg voor een ontspannend bedtijdrutueel. **Het laatste half uur voor het slapen doe je ontspannende**

**activiteiten**, die je best elke avond in dezelfde volgorde doet: naar muziek luisteren, praten met je partner, yogaoefeningen, een korte wandeling, een kop melk warm maken...

**5** **Gebruik je slaapkamer en bed allen maar om te slapen of te vrijen.** Indien je gewoon bent om in je slaapkamer tv te kijken of te werken, wordt je bed automatisch met die activiteiten geassocieerd. Zorg voor een rustgevende slaapkamer, niet te koud of te warm, zonder lawaai en voldoende verduisterd.

**6** **Als je niet snel in slaap valt, probeer dan eerst een relaxatie- of autosuggestieoefening.** Ben je na 20 minuten nog niet in slaap, sta dan op en ga gedurende een half uur iets ontspannends doen in een andere kamer. Kies voor saaie dingen!

**7** Trek het je niet aan als je 's nachts wakker wordt, dat overkomt iedereen. Weet dat als je niet slaapt, je toch aan het rusten bent. Als je na 20 minuten niet terug in slaap bent, **sta je op en ga je in een andere kamer iets ontspannends doen.**

**8** **Probeer om alle gepieker over je slaap en slaapproblemen** zoveel mogelijk los te laten. Dat maakt het alleen maar erger.

*Meer tips vind je in het zelfhulpboekje **'Uitgeslapen wakker worden'** van Bruno Ariens, Standaard Uitgeverij.*





Goedenacht



Natuurlijke rust

**VALDISPERT**

Alleen beschikbaar in de apotheek