

10 Tips om beter te slapen

Inleiding

Het lijkt makkelijk en niets bijzonders. Toch lijdt 1 op de 10 mensen aan **slapeloosheid**. Voor mij is slapen altijd een onderwerp geweest, omdat ik jarenlang een **slaapstoornis** heb gehad. Van mijn 3^e tot mijn 33^e. Ik ben zoals dat heet, een ervaringsdeskundige en heb me jarenlang verdiept in slapen en gezondheid. Ook heb ik grondige kennis van beddengoed en stoffen en hoe dit bijdraagt aan een gezonde slaap. Ik weet als geen ander wat een langdurige, slechte slaap met je leven doet.

Sinds een aantal jaren en het oplossen van twee misdiagnoses, is mijn slaapstoornis goed onder controle. Sterker nog, het is helemaal voorbij. Van de 'gewone slapeloosheid' (af en toe eens wat langer wakker liggen dan ik zou willen), heb ook ik weleens last. Gelukkig niet vaak. Doet het zich wel voor, dan weet ik precies waar het aan ligt en hoe het op te lossen. De **basis van ieders gezondheid. In dit mini e-book geef ik je 10 tips.**



Hartelijke groet,

Mirna

Owner/founder Silk Heaven, slaapadviseur, zijdeexpert

www.zijdendekbed.nl

Alle informatie, inclusief informatie die gerelateerd is aan gezondheidsklachten, producten en behandeling, is alleen voor informatieve doeleinden. Het is zeker niet bedoeld als vervanging van het advies van de eigen arts of medisch specialist of enige informatie op een bijsluiter of productlabel. De informatie is zeker niet bedoeld als diagnose van gezondheidsklachten of slaapklachten. Mirna Boomaerts verzoekt je dringend om de tips in samenwerking met jouw eigen behandelaar uit te voeren of te bespreken, mits je een behandelaar hebt. Wanneer je niet onder behandeling bent bij een arts, dan kan jouw huisarts je doorverwijzen naar een specialist. Wanneer verwezen wordt naar derden, is dit slechts een suggestie en de auteur is niet verantwoordelijk voor hun diensten.

©Copyright 2020, editie 1, Mirna Boomaerts

Hoofdstuk 1: 10 Tips om beter slapen



1. Sport Regelmatig bewegen vermindert het stressniveau én maakt het lichaam moe. Ga niet meer intensief sporten twee tot drie uur voordat je gaat slapen

2. Daglicht Jezelf blootstellen aan zonlicht gedurende de dag (en vanaf het moment je opstaat) tot maximaal een kwartier voor je gaat slapen helpt je biologische klok het verschil maken tussen dag en nacht. Zorg voor verduisterende gordijnen of een [slaapmasker](#).

3. Zorg voor een gezond gewicht Kwalen zoals slaapapneu, hoge bloeddruk en

artritis verminderen de kwaliteit van je slaap. Zorg daarom, in combinatie met een dieet, voor een gezond gewicht.

4. Vaste uren Probeer op een vaste tijd op te staan en te slapen, ook in het weekend.

5. Ontspanning De slaapkamer moet een oase van rust zijn, die enkel gebruikt wordt om te slapen en seks te hebben. Een televisie verstoort de rust, evenals andere elektrische apparaten. Overmaat aan blauw licht (van beeldschermen) verstoort te slaap. Daarnaast is het zo dat de prikkels door televisie kijken of over de tijdlijn te scrollen je langer uit de slaap houden.

6. Schrijven Niet kunnen inslapen, komt regelmatig voor omdat je ligt te piekeren. Leg een notitieboekje bij je bed en schrijf een 'te doen'-lijstje voordat je naar bed gaat. Je gedachten zijn dan meer geordend en dat geeft de rust om in slaap te vallen.

7. Slaapmutsje Alcohol drinken voor het slapengaan is géén goed idee. Het maakt je wel doezelig, maar je verstoort je nachtrust. De klassieker, warme melk, is aan te raden maar ook kamillethee is een waardige vervanger. Drink geen koffie in de avond, cafeïne houdt u wakker.

8. Woelen? Sta dan op Blijf je maar wakker, ga dan uit bed. Doe iets anders, zoals even iets lezen in de woonkamer. Natuurlijk doet u geen activiteiten die veel inspanning vragen. Probeer het na een halfuurtje nog eens of u dan snel inslaapt. Maak u ook geen zorgen om het feit dat u wakker ligt. Men spreekt pas van een slaapstoornis als u 3 weken lang nauwelijks slaapt.

9. Een dekbed en hoofdkussen dat bij je past

Een goed [dekbed](#) en [hoofdkussen](#) passen bij jouw persoonlijke wensen: koel,

verwarmend, transpiratie verminderend, lichtgewicht of juist zwaarder? Laat je adviseren door een specialist. -

10. Temperatuur Idealiter is de temperatuur in de slaapkamer niet te hoog (max. 18 graden). Een frisse slaapkamertemperatuur zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt en langer door slaapt. Een kamertemperatuur van 17 °C tot 18°C wordt gezien als het ideale slaapklimaat. Is het, bijvoorbeeld door extreem warm weer, niet mogelijk om de temperatuur naar beneden te brengen? Dan kan zijden beddengoed ervoor zorgen dat je toch aangenaam koel slaapt.

[Bekijk zijden dekbedden >](#)

Werkt dit allemaal niet, heb je veel klachten of blijf je slecht slapen? Neem dan contact op met je huisarts.

Hoofdstuk 2: Wanneer heb ik een slaapstoornis?



Als je het gevoel kent wat je krijgt als je een nacht slecht geslapen hebt, dan kan je jezelf enigszins voorstellen hoe belangrijk slaap wel niet is. Een slaapstoornis is dan ook niet zomaar een nachtje slecht slapen, maar nachtenlang ongewenst wakker liggen. Soms zonder een idee waarom je de slaap niet kan vatten.

Wat je misschien ook niet weet is dat slecht slapen een aanslag is op je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Hier zijn een paar feiten over **slaapstoornissen**.

Een nacht slecht slapen zorgt voor een slechte concentratie, een verminderd reactievermogen en kan zelfs effect hebben op je humeur. Meerdere nachten slecht slapen heeft een meer uitgesproken effect op de gezondheid. Ongeveer 30% van de bevolking heeft last van een slaapstoornis of insomnia. Deze groep mensen hebben ook vaker last van depressies. Heb je last van slapeloosheid? Ga dan naar je huisarts.

Hoofdstuk 3: Feiten over slaapstoornissen en slecht slapen

Feit 1: Een slaapstoornis kan meerdere oorzaken hebben



Pijn, stress, hoge omgevingstemperatuur, lawaai en stimulerende middelen... Er zijn een tal van factoren die bijdragen aan een slechte nachtrust. Slaapapneu kan tevens de oorzaak zijn van een slaapstoornis. Hierbij stop je in je slaap, kort of langer met ademen. Dit brengt met name vermoeidheidsklachten met zich mee en kan zelfs gevaarlijk zijn.

Feit 2: Een slaapstoornis zorgt ervoor dat je niet helder kan nadenken

De REM-slaap (het diepste soort slaap tijdens de nacht), stimuleert het hersendeel wat we gebruiken om te leren. Mensen die slecht slapen hebben moeite om de dingen die ze geleerd hebben te onthouden. Als de REM-slaap regelmatig wordt onderbroken dan is dit een aanslag op je heldere denkvermogen en geheugen.

Feit 3: Vermoeid autorijden is net zo gevaarlijk als dronken achter het stuur stappen

Slaaptekort is niet alleen slecht voor je lichaam en geest, maar kan ook serieuze gevaren opleveren voor de omgeving. Vermoeidheid achter het stuur is naar verluidt de oorzaak van ongeveer 10 tot 15 procent van ernstige verkeersongevallen (bron: [RTL](#)). Vermoeid achter het stuur stappen zorgt ervoor dat je reactievermogen dusdanig afneemt dat het overkomt met de alertheid van een dronken bestuurder.

Feit 4: Er zijn ruim 70 verschillende soorten slaapstoornissen

De meest voorkomende slaapstoornissen zijn: insomnie, slaapapneu, restjes leg syndroom en narcolepsie (hierbij val je gedurende de dag prompt in slaap).

Feit 5: Depressie en slecht slapen gaan hand in hand

Om te beginnen zijn slaapapneu en insomnia een veelvoorkomend symptoom, en van een depressie. Daarnaast werkt slecht slapen een depressie in de hand, omdat een goede nachtrust essentieel is voor het geestelijk welbevinden.

Hoofdstuk 4: Vier oorzaken en oplossingen bij slapeloosheid

Word je “moe” van het niet kunnen slapen, maar niet moe genoeg om daadwerkelijk in slaap te vallen? Misschien heb je last van slapeloosheid. Dit artikel brengt je wellicht de uitkomst.

Een onrustig nachtritme of zelfs slapeloosheid is een veelvoorkomend probleem. ‘Insomnia’ is vervelend en kan ook nog eens voor gezondheidsproblemen zorgen. Je wordt letterlijk ‘moe’ van het niet kunnen slapen, maar de slaap vatten lijkt onmogelijk.

Een normale nacht slaap bedraagt tussen de vijf a tien uur. Slaap je per nacht minder dan vijf uur, wordt je daarnaast regelmatig wakker en kan je de slaap slecht vatten. Dan kan het zomaar zo zijn dat je last van slapeloosheid hebt. Wat veroorzaakt slapeloosheid en wat kan je ertegen doen?

Enkele oorzaken van slapeloosheid

Waar slapeloosheid vandaan komt is voor veel mensen niet direct te achterhalen. Toch zijn er een paar zaken die vaak bijdragen aan dit probleem.

1. Lichamelijke problemen

Pijn, jeuk en andere lichamelijke klachten zijn niet bepaald bevorderlijk voor een goede nachtrust. Je kan er lang wakker van liggen. Zelf al kan je de slaap vatten, dan is het vaak lastig om door te slapen. Dan is het belangrijk de oorzaak van die klachten eerst op te lossen: misschien heb je eczeem of ben je allergisch voor een dons dekbed of een wasmiddel. Ook [nachtzweeten](#) ten gevolge van de opvliegers tijdens de overgang, kunnen ervoor zorgen dat de nachten kort en onrustig zijn.

Wat kan je hier tegen doen?

Bij lichamelijke klachten is het belangrijk om te achterhalen waar dit vandaan komt. Bij eventuele jeuk of nachtzweeten kan zoiets als het juiste beddengoed al wonderen doen. Een [zijden kussensloop](#) kan al wonderen doen bij nachtzweeten of jeuk ten gevolge van een huisstofmijtallergie.

2. Psychische oorzaak

Stress is sowieso al slecht voor het menselijk lichaam, maar klachten gerelateerd aan stress sluipen er dikwijls ongemerkt n en zijn om die reden vaak moeilijk te herkennen. Slapeloosheid is er hier een van, maar weinig slapen zorgt daarentegen ook weer voor meer stress. Voor lichaam en geest.

Wat kan je hier aan doen?

Een goede slaap begint niet net in de avond, maar de hele dag door. Zorg voor een ontspannender levenswijze. Neem vaker een pauze. Ga in je middagpauze eens lekker wandelen in plaats van in de drukke kantine te zitten.

Probeer te ontspannen door middel van speciale ademhalingsoefeningen of yoga. Er zijn zelfs bepaalde ademhalingsoefeningen, speciaal om beter in slaap te kunnen komen. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de bron van je stress dieper zit. In dit geval is het een goed idee om contact op te nemen met een professional om dit aan te pakken, omdat te weinig slaap ervoor zorgt dat je in een vicieuze cirkel terecht komt.

3. Snurken en slaapapneu

De nacht kan ook flink verstoord worden door slaapapneu en snurken. Bij slaapapneu stopt de ademhaling met enige regelmaat, waardoor je wakker schrikt of moe wakker wordt. Ook kan je eigen gesnurk of dat van je partner dusdanig doordringend zijn, dat slapen onmogelijk wordt.

Wat kan je hier aan doen?

Er zijn een tal oorzaken en oplossingen in het geval van snurken. Zoals neusklemmen, anti snurkbeugels, keelspray. Soms is het zo simpel als het veranderen van de slaaphouding. Echter is het wel zo dat je in het geval van snurken beter langs de dokter kan gaan wanneer het probleem aanhoudt. Het zou slaapapneu kunnen zijn, een slaapstoornis die gevaarlijk kan zijn en gezondheidsproblemen met zich meebrengt.

4. Externe factoren slapeloosheid



Het is natuurlijk geen verrassing dat een fijn [dekbed](#), een optimale slaapomgeving en slaapkamertemperatuur zeer belangrijk zijn om fijn te kunnen slapen.

Wat kan je hier aan doen?

De perfecte slaapkamertemperatuur is zo rond de 18 graden Celsius. Iets wat in het geval van slecht

geïsoleerde huizen lastig te behouden is en in de gaten gehouden dient te worden. Het is dan snel te koud of te warm. Ook is het belangrijk om zo donker mogelijk te slapen, zodat je lichaam melatonine aanmaakt. Een goed matras en fijn beddengoed zijn tevens zaken die bijdragen aan een prettige nachtrust. Kies een dekbed dat bij je past: anti allergisch, niet te warm, niet te koud. Een [zijden dekbed](#) is heel geliefd hierdoor. Ook als

je [dekbedovertrek](#) heerlijk zacht is en je het mooi vindt, draagt dat bij aan een ontspannen atmosfeer in de slaapkamer.

Meer weten over beddengoed?

[Bekijk de webshop>](#)

[Veelgestelde vragen pagina>](#)

Meer informatie en tips over slapen? Blijf onze Tip berichten volgen.