

Silk Heaven

Eerste hulp bij nachtzweeten



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Disclaimer	
Inleiding	4 – 5
- Wat is nachtzweeten ?	
- Nachtzweeten komt vaak voor	
- Nachtzweeten en hitte, hinderlijk en vol risico	
- Oorzaken nachtzweeten	
Stap 1: Ken het belang van goed slapen	6 – 7
- Slecht slapen wordt onderschat	
- Goed slapen, energiek opstaan!	
Stap 2: Pas je beddengoed aan	7 - 19
-Beddengoed: Vocht- en warmteregulerend materiaal	
-Let bij de aankoop op deze eigenschappen:	
-Nummer 1 in 'koel' slapen	
-Ervaringen van anderen met een zijden dekbed	
-Zijde in vergelijking met andere materialen	
-Experts over een zijden dekbed	
-Jouw bed opnieuw opgedekt, zo doe je dat	
Stap 3: Je boodschappenlijstje	20 - 21
-Wanneer ben ik toe aan een nieuw dekbed?	
-Je wensen veranderen	
-Boodschappenlijstje	
Stap 4: Wat kan ik nog meer doen? 5 Tips om nachtzweeten te verminderen	22 - 29
Nawoord	30
Bijlage I: dossier overgang	31 – 32
Literatuurlijst	33

Voorwoord

Word je wakker door de hitte? Val je goed in slaap maar gooi je later in de nacht je dekbed van je af? Of hang je je voeten buiten het bed voor verkoeling? Dat is een veel voorkomende klacht. En niet alleen bij vrouwen in de overgangsfase.

Moet je 's nachts de lakens verschonen omdat ze nat zijn? Dan heb je duidelijk last van nachtzweeten. Ook als je weinig transpireert maar je slaap wel verstoort wordt door het te warm hebben, is dat een probleem. Het kost je lichaam kostbare uren slaap en bovendien vraagt het veel van je lichaam als je het te warm of te koud hebt. Energie, die je nodig hebt om 's nachts uit te rusten en de accu op te laden. **Goed slapen, energiek opstaan!** Heb je last van deze klachten? Ga dan eerst naar de huisarts én zorg voor goed beddengoed.

Een goede slaap is de **basis van ieders gezondheid**: het verhoogt de concentratie, geeft emotionele stabiliteit en het vermogen om beter met uitdagingen om te gaan. Eigenlijk logisch: iets waar je 1/3 van jouw leven aan besteed, *moet* wel belangrijk zijn voor jouw lichaam!

In dit e-book **Eerste hulp bij nachtzweeten** vind je informatie en **praktische tips die je zelf thuis kunt toepassen**. Zodat gezond slapen de bron kan worden van een goede gezondheid, ook voor jou!

Met hartelijke groet,

Silk Heaven BV
Robert en Mats

www.zijdendekbed.nl

Disclaimer & copyright

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. Silk Heaven BV 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 zijn wij niet verantwoordelijk voor hun diensten. De informatie in dit e-book is vrij te vinden op internet en Silk Heaven BV, de auteur kan hier niet persoonlijk voor aansprakelijk gesteld worden. Er kunnen geen rechten ontleend worden aan de inhoud van dit e-book.

Citeren uit dit E-book? Vraag vooraf schriftelijk om toestemming

1^e editie: ©Copyright 2018. 2^e Editie: 2023

Inleiding

Wat is nachtzweeten?



Al lijkt het alleen maar vervelend, zweten is heel belangrijk. Door transpiratie koelt het lichaam af en wordt er voorkomen dat het lichaam oververhit raakt. **Nachtzweeten** is echter een ander verhaal en kan erg hinderlijk zijn, zowel voor jezelf als je partner. Het kan soms zo erg zijn dat het beddengoed dusdanig nat is en het direct vervangen moet worden. Midden in de nacht.

Nachtzweeten komt vaak voor

In een onderzoek onder 2267 patiënten die een huisarts bezochten met betrekking tot deze klacht, gaf **41%** aan in de voorgaande maand nachtzweeten te hebben ervaren. Last hebben van overmatig zweten in de nacht, is dus heel gewoon. Er is een verschil tussen »flushing«, warmte en roodheid van het gezicht of lichaam, en nachtzweeten .

Om onderscheid te maken tussen nachtzweeten door medische oorzaken of nachtzweeten door een te warme omgeving, spreken dokters meestal over nachtzweeten als:
Ernstige hittegolven tijdens de nacht, dat je beddengoed en nachtkleding kan doorweken, en niet gerelateerd zijn aan een te warme omgeving."

Nachtzweet en hitte, hinderlijk en vol risico



Je wordt vaak wakker door hitte? Val je goed in slaap maar gooi je later in de nacht je dekbed van je af? Of hang je je voeten buiten het bed voor verkoeling? Of moet je zelfs midden in de nacht je bed verschonen, omdat het nat is van de transpiratie? Dan heb je duidelijk last van hitte en/of nachtzweeten. Dat is een vaak voorkomende klacht. En niet alleen bij vrouwen in de overgangsfase. Het goede nieuws is, er is wat aan te doen.

Ook als je minder transpireert of matig nachtelijk zweet wordt je slaap wel verstoort door het te warm hebben, is dat een probleem:

- De transpiratie geeft je een onfris en onaantrekkelijk gevoel
- Je slaapt slecht
- Je voelt je meer vermoeid
- Je kan leuke dingen en verplichtingen niet zo goed opbrengen of met minder plezier

Nachtzweet kan verschillende oorzaken hebben, zoals: ⁱⁱ

- Geen medische oorzaak te vinden/leeftijdsfactoren
- Niet-ademend materiaal voor beddengoed en nachtkleding
- Hormonale schommelingen veroorzaakt door een aandoening
- Pre-menopauze en menopauze
- Medicatie en bijwerkingen
- Hypoglycemia: lage bloedsuikerspiegel. Met name bij mensen met suikerziekte
- Idiopathisch hyperhidrose: **Hyperhidrose** is in de geneeskunde een term voor **overmatig zweeten**. Meestal is het overmatig zweeten beperkt tot oksels en handpalmen en/of voetzolen, maar het kan zich over de hele huid (gegeneraliseerd) voordoen. Overmatig zweeten kan 'secundair' zijn: een uiting zijn van een onderliggende aandoening (bv. diabetes mellitus, hyperthyreoïdie, medicijnen), maar meestal is het 'primair', dat wil zeggen zonder aanwijsbare oorzaak. ⁱⁱⁱ
- Leefstijl en gewoonten (daarover later meer bij stap 4)
- Stress, angst en depressie
- Wat minder vaak voor komt: door kanker
- Diverse longaandoeningen
- Slaapapneu: zeker als het zweeten gepaard gaat met snurken en moeheid, goed om je huisarts hiervoor te bezoeken

Bezoek een huisarts bij onverklaarbaar, aanhoudend nachtzweeten of als je twijfelt daarover.

Stap 1: Ken het belang van goed slapen

Slecht slapen wordt onderschat



Koester je nachtrust en doe het voor je gezondheid. Bovendien staat lekker slapen op 1 in de top 10 van Genieten (Brits onderzoek). Dat wil je niet mislopen. De negatieve gevolgen voor de gezondheid kunnen namelijk ernstig zijn. Slapeloosheid kan deze aandoeningen ook verergeren.¹

• Je doet **afbraak** aan de basis van je **gezondheid**: het vergt veel van je lichaam als je het te warm of te koud hebt en slecht slaapt. Energie, die je lichaam nodig heeft om s' nachts uit te rusten en de accu op te laden.

- Op korte termijn kan een verstoorde slaap leiden tot **concentratie-** en/of **geheugenproblemen, spierspanning en vermoeidheid**^{iv}
- De langdurige combinatie van slecht en kort slapen heeft een negatieve invloed op ons **afweersysteem**^v
- Verhoogt bovendien het **risico op chronische aandoeningen** als depressie, diabetes type 2, dementie, hart- en vaatziekten en obesitas.
- Te weinig slaap kan het **risico op sterven vergroten**: De Whitehall Study in Engeland onderzocht de slaappatronen van 10.000 Britten gedurende 20 jaar. Ze publiceerden in 2007 de volgende conclusies: De mensen die van 7 uur slaap per nacht terug waren gegaan naar 5 uur slaap per nacht, hadden bijna 2x zoveel kans om te sterven aan diverse oorzaken. Met name hart- en vaatziekten waren verdubbeld bij deze groep.^{vi}
- **Slaaptekort maakt dik**
Epidemiologen van Case Western Reserve University volgden 16 jaar 70.000 vrouwen in een onderzoek naar gewicht en aantal uren slaap. Personen die per dag gemiddeld 5 uur slapen, blijken 2x sneller dikker te worden dan mensen die 7 tot 8 uur nachtrust per dag hebben.^{vii}

Goed slapen, energiek opstaan!



Dat is wat je wilt. Zodat je je werk met focus kan doen. De energie hebt om te fietsen of sporten, leuke dingen te doen met vrienden of te genieten van je (klein)kinderen. Heb je last van klachten met betrekking tot slapen of nachtzweeten? Ga dan eerst naar de huisarts.

Het belang van slapen

Waarom schrijf ik over slaapproblemen en oplossingen? Ik heb jarenlang een slaapprobleem gehad, al sinds peuter leeftijd. Sinds een aantal jaren en diverse misdiagnoses, is mijn slaapprobleem goed onder controle.

Een goede slaap is de **basis van ieders gezondheid**. Ik weet als geen ander:

- het verhoogt de concentratie
- geeft emotionele stabiliteit
- vergroot het vermogen om beter met uitdagingen om te gaan

Eigenlijk logisch: iets waar je 1/3 van jouw leven aan besteedt, *moet* wel belangrijk zijn voor jouw lichaam!

Stap 2: Pas je beddengoed aan

Beddengoed: Vocht- en warmteregulerend materiaal



Het raam open zetten, is niet het enige wat je kan doen voor verkoeling, je doet er verstandig aan om beddengoed te kiezen dat bij je past. Dat zal jouw klachten aanzienlijk verminderen zodat je weer goed kunt slapen.

Veranderend lichaam? Verhuisd? Ander beddengoed!

Net zoals je op een bepaalde leeftijd een leesbril nodig hebt, zo gaat het ook met beddengoed: je wensen qua beddengoed veranderen. Grote kans dat je kledingmaat niet je hele leven hetzelfde is gebleven. Waarom zou je dan wel je hele leven met 1 type dekbed lekker slapen? Je behoefte aan **warmte** of juist **frisheid** tijdens je slaap, **verandert** tijdens je leven. Zo kan ook de behoefte aan warmte of verkoeling veranderen. Soms onder invloed van hormonen. Slaap je niet goed meer? Begin dan bij je beddengoed. Het zal je helpen om weer lekker te slapen en energiek op te staan.

Ook een verhuizing naar een andere of beter geïsoleerde woning zal een andere behoefte met zich meebrengen. Het slaapkamer klimaat is immers veranderd. Bovendien is het goed beddengoed op tijd te vervangen.

Let bij de aankoop van een nieuw dekbed op deze eigenschappen:



1. **Vochtregulerend** om de transpiratie te verminderen en vocht op te nemen
2. **Temperatuur regulerend**, om jouw lichaamstemperatuur aangenaam te houden:
Niet te warm, niet te koud
3. **Ademend** materiaal
Vaak is dat natuurlijk materiaal. Persoonlijk geloof ik niet in polyester in alle varianten van zogenaamd ademend materiaal
Een goed ventilerend dekbed zoals een zijden zomerdekbed kan voor veel mensen al genoeg zijn dit probleem op te lossen en het hevig transpireren tegen te gaan.



[Klik hier voor meer informatie over een zijden dekbedden >](#)

Nummer 1 in 'koel' slapen: Moerbei zijden dekbedden

Zijde is een 100% natuurlijk product dat zeer geschikt is als je het 's nachts te warm hebt: zijde houdt de temperatuur namelijk meer constant. Dit in tegenstelling tot wol en dons, welke een stuwende hitte geven. Dat resulteert in wakker worden in de loop van de nacht, omdat je het dan te warm krijgt. Vooral het feit dat zijde het vocht meteen weer naar buiten werkt en aan de lucht afgeeft, biedt uitkomst bij nachtelijk zweten en de opvliegers. Zijden dekbedden zijn ook geschikt bij huisstofmijt allergie en astma.



100% Zijden zomerdekbed (100g/m²)
- extra dun

[Bekijk nu](#)



Zijden zomerdekbed katoenen tijk
Belcanto (175g/m²)

[Bekijk nu](#)



100% Zijden zomerdekbed Dolce
(175g/m²)

[Bekijk nu](#)

Ervaringen van anderen met een zijden dekbed

Hilde v. - Geverifieerde koper - 12/08/17

Ik ben zeer erg tevreden

ik ben zeer erg tevreden over het dekbed! Ik gebruik nu tijdens de winter nog steeds het zomerdekbed en ik heb geen last meer van transpiratie en het voelt vederlicht!

M.- Geverifieerde koper - 05/29/16

Het zijden dekbed dat wij

Het zijden dekbed dat wij onlangs kochten bevalt heel goed, het valt als een tweede huid om je heen. Wij werden ontvangen door Mirna [oprichter en eigenaresse tot 2022] met een bakje thee/koffie. Ze nam alle tijd voor ons en ze gaf een goede uitleg over de verschillende kwaliteiten. Als wij weer iets nodig hebben, zullen we zeker hier terugkomen.

F.c.e p.- Geverifieerde koper - 07/08/17

In de zomer hebben we

In de zomer hebben we altijd een probleem. We willen graag onder iets liggen, maar het is altijd te warm en te aanwezig. En zo sliepen we vaak onder een laken met een dun dekentje.

Nu is dat volkomen veranderd. Het dekbed is koel, maar zorgt toch voor warmte in de wat killere nanacht. Bovendien valt het zo soepel dat we er nu al tegen opzien om in de winter terug te gaan naar onze oude dons.

Karin r. - Geverifieerde koper - 01/30/17

het dekbed voldoet perfect aan

het dekbed voldoet perfect aan de verwachting, valt zeer soepel over het lichaam, voelt aangenaam aan en zorgt ervoor dat ik 's nachts goed doorslaap en niet meer wakker word van een te warm/ te koud gevoel.

K R.Geverifieerde koper - 04/17/18

Sichou 4 seizoenen dekbed, zijden tijd

Heb sinds een maand dit dekbed aangeschaft vanwege last van nachtzweeten. Sinds ik deze heb, heb ik er geen last meer van gehad! Ik kan het iedereen aanraden. Service was overigens top en mijn vragen zijn zeer goed opgepakt.



[Bekijk zijden dekbedden >>](#)

Zijde in vergelijking met andere materialen

Materiaal	vochtopname	statische electriciteit	stofvatbaarheid	Allergie risico	warmte terugwinning
zijde	ca.30%	geen	geen	geen	88%
wol	ca.16%	sterk	sterk	ja	72%
dons	ca. 8,5%	zwak	gemiddeld	Geen in geval van Nomite. Zonder Nomite: ja	75%
katoen	ca. 8,5%	geen	sterk	ja	60%
micro vezel	ca. 2,5%	sterk	sterk	geen	40%

Meest verkocht



Zijden dekbed Belcamto (300g/m2) - katoenen tijk



Zijden dekbed Suave (300g/m2) - bamboe tijk



Zijden 4 Seizoenen dekbed set Belcamto (175 + 300 g/m2) - katoenen tijk



100% Zijden dekbed Dolce (300g/m2) - zijden tijk



Experts over een zijden dekbed

The screenshot shows the Wonen.nl website interface. At the top, there is a search bar with 'Alles' selected and a 'mijn inspiratie' button. Below the search bar is a navigation menu with categories like 'Home', 'Tuinen', 'Verbouwen', 'Meubels', 'Kinderkamers', 'Woonkamers', and 'Aanbiedingen'. The main content area features an article titled 'Silk Haven Mulberry zijden dekbedden' with a 'NIEUW!' badge. The article includes a sub-headline 'Zijde als winterdekbed wint terrein' and a paragraph explaining that silk is suitable for winter duvets. Below the text is a photograph of a white silk duvet with a subtle pattern. To the left of the article is a sidebar with a 'Categorieën' menu listing various home categories. At the bottom left, there is an orange call-to-action box that says 'Blijf op de hoogte' and 'Meld je nu aan voor de nieuwste en meest relevante nieuwtjes & trends over wonen.'

Ook Wonen.nl en Vijftigplus.nl onderschrijven de voordelen van een zijden dekbed.

Deze genoemde voordelen gelden bij moerbei zijde, niet te verwarren met wildzijde. Wildzijde is slechts afval van moerbei zijde en biedt nog nauwelijks de kenmerken van zijde. Met een zijden dekbed van Moerbei zijde, hand gespreide lange vezels, koopt u kwaliteit. Een zijden dekbed kan volgens perscentrum Wonen een leven lang mee gaan. Aangezien je 1/3 van je leven slaapt, is het een verstandige keuze om een dekbed en hoofdkussens te kiezen van hoge kwaliteit: Dekbedden en hoofdkussens die bij jouw specifieke wensen passen.

In een interview met de redactie van www.Vijftigplus.nl lees je hier informatie en tips over wat is dan beddengoed dat past bij nachtzweeten ?



The screenshot shows the website interface for Vijftigplus.nl. At the top, there is a navigation bar with the site name and several menu items: Thema, Dossier, Gids, Filmpjes, and Hotel voordeel uitjes. Below the navigation bar, the main article title is "TE WARM? TOP 3 BEDDENGOED OM KOEL TE SLAPEN". The article features a large image of a smiling woman lying in bed, partially covered by a white sheet. Below the image, there is a short paragraph of text. To the right of the article, there are three sidebar sections: "SOCIAL MEDIA" with a Facebook share button and a registration link; "VIJFTIGPLUS.NL NIEUWSBRIEF" with a sign-up form for a weekly newsletter; and "TIP" with a promotional banner for "Enjoy.nl Vakantie in Nederland" featuring a windmill.

Vijftigplus.nl > Gezondheid > Te warm? Top 3 beddengoed om koel te slapen

In Nederland slaapt 60% van de mensen onder een donzen dekbed. Wie vaak wakker wordt van de hitte, huisstofmijt allergie of astma heeft, zal veel verlichting ervaren van het slapen onder een zijden dekbed. Ook vrouwen in de overgang vinden weer nachtrust onder zijde. Uit onderzoek blijkt dat zijde uitstekend helpt tegen nachtzweeten en met gemak wint van dons, wol en katoen qua slaapcomfort. Goed slapen is de basis voor een gezond en fit leven. Het juiste bedlinnen voor uw persoonlijke wensen, vormt een belangrijk onderdeel.

In Nederland slaapt 60% van de mensen onder een donzen dekbed. Wie vaak wakker wordt van de hitte, huisstofmijtallergie of astma heeft, zal veel verlichting ervaren van het slapen onder een zijden dekbed. Ook vrouwen in de overgang vinden weer nachtrust onder zijde. Uit onderzoek blijkt dat zijde uitstekend helpt tegen nachtzweeten en met gemak wint van dons, wol en katoen qua slaapcomfort. Goed slapen is de basis voor een gezond en fit leven. Het juiste bedlinnen voor jouw persoonlijke wensen, vormt een belangrijk onderdeel.

Dit is de top 3 dekbedden die helpen bij nachtelijk zweten.

Nummer 1 in 'koel' slapen: Moerbeij zijden dekbedden



Zijde is een 100% natuurlijk product dat zeer geschikt is als je het 's nachts te warm hebt: zijde houdt de temperatuur namelijk meer constant. Dit in tegenstelling tot wol en dons, welke een stuwende hitte geven. Dat resulteert in wakker worden in de loop van de nacht, omdat je het dan te warm krijgt. Vooral het feit dat zijde het vocht meteen weer naar buiten werkt en aan de lucht afgeeft, biedt uitkomst bij nachtelijk zweten en de opvliegers. Zijden dekbedden zijn ook geschikt bij huisstofmijt, allergie en astma.

Externe slaapadviseur Mirna van Slapengezondheid.nl: "Deze genoemde voordelen gelden bij moerbeij zijde, niet te verwarren met wildzijde. Wildzijde is slechts afval van moerbeij zijde en biedt nog nauwelijks de kenmerken van zijde. Met een zijden dekbed van Moerbeij zijde, hand gespreide lange vezels, koopt u kwaliteit. Een zijden dekbed kan volgens perscentrum Wonen een leven lang mee gaan. Aangezien je 1/3 van uw leven slaapt, is het een verstandige keuze om een dekbed en hoofdkussens te kiezen van hoge kwaliteit: Dekbedden en hoofdkussens die bij jouw specifieke wensen passen."



[Bekijk hier video's Veelgestelde Vragen over zijden dekbedden >>](#)

[Ga naar de Keuzehulp met interactieve videos >>](#)

Nummer 2 'koel' slapen: Tencel matrasbeschermer-hoeslaken-in-1



Een Tencel hoeslaken is het tweede materiaal dat u verlichting kan geven bij hitte en nachtzweeten tijdens het slapen. Tencel matrasbeschermers zijn gemaakt van een viscose van FSC gekweekt Eucalyptusboom hout. Tencel® kan 30% meer vocht opnemen dan katoen en is sterk warmte regulerend.

Bovendien bescherm je met deze ademende matrasbeschermer je matras:

- In 10 jaar tijd komt er gemiddeld 1200 liter transpiratie vocht in een matras
 - Niet hygienisch: huisstofmijten leven van dit vocht en huidschilfers
- Verleng de levensduur van je matras door deze matrasbeschermer



[Bekijk Tencel matrasbeschermers >>](#)

Nummer 3 'koel' slapen: Bamboe dekbedden



Vindt je zijde boven je budget? Op de derde plaats, best een stuk na een zijden dekbed, staat een **bamboe dekbed**. Bamboe is minder vocht- en warmte regulerend dan een zijden dekbed maar zeker een verbetering op katoen, dons en wol. Van natuurlijke bamboe stengels wordt een zacht, ventilerend, ademend, anti-bacterieel en warmte regulerend viscose dekbed gemaakt. Bovendien zijn bamboe dekbedden geschikt bij huisstofmijt allergie omdat ze wasbaar zijn. Ook het bamboe dekbedovertrek-en hoeslaken is geliefd bij mensen die last hebben van transpiratie of hitte.



[Bekijk bamboe dekbedden >>](#)

Jouw bed opnieuw opgedekt, zo doe je dat

Checklist bed opdekken van boven naar beneden

- ✓ Kussensloop
- ✓ Kussenbeschermer
- ✓ Hoofdkussen
- ✓ Dekbedovertrek
- ✓ Dekbed
- ✓ Hoeslaken
- ✓ Matrasbeschermer

LZZ



Bij nachtzweeten adviseer ik om deze materialen niet te gebruiken:

- Synthetisch, polyester
- Dons
- Wol
- Katoen kan, echter er zijn betere alternatieven. De beste katoensoort van hoge kwaliteit is Egyptisch katoen, zonder strijkvrije chemische behandeling

**Aanbevolen bedtextiel bij nachtzweeten , voor een zo optimaal mogelijk slaapklimaat.
Goed slapen is de basis van je gezondheid. Energiek opstaan!**



Beddengoed	Materiaal advies, bij nachtzweeten
Hoofdkussen	Zijden hoofdkussen (Bamboe hoofdkussen)
Molton hoofdkussen	Tencel kussenbeschermer-molton: - waterdicht en waterdamp doorlatend - voor langere levensduur van je hoofdkussen
Kussensloop	Zijden kussensloop 19 of 22 momme
Matrasbeschermer	Tencel® hoeslaken matrasbeschermer - Wit - waterdicht en waterdamp doorlatend - voor langere levensduur van je matras
Hoeslaken	Zijden hoeslaken Egyptisch katoen Bamboe hoeslaken Tencel® hoeslaken matrasbeschermer - Wit
Dekbed	Zijden dekbed (Bamboe dekbed)
Dekbedovertrek	Zijden dekbedovertrek Bamboe dekbedovertrek Egyptisch katoen

--	--

Stap 3: Je boodschappenlijstje

Wanneer ben ik toe aan een nieuw dekbed?



Als je één of meer van de volgende dingen merk, of je wil gewoon het beste dekbed dat er is, overweeg dan eens om een nieuw dekbed te kopen:

1. Langer dan 3 weken slecht slapen
2. Last hebt van nachtzweeten of hitte
3. Wakker worden door ongemak van het beddengoed of bed
4. Als je veel woelt
5. Het dekbed versleten is en/of dunne plekken heeft
6. Je gaat verhuizen en een andere binnenklimaat hebt
7. Je slaapkamer renoveert
8. Een nieuw bed koopt

Dus, je gaat een nieuw dekbed kopen?

Laat je goed informeren, koop kwaliteit en zorg dat je de juiste kennis hebt via een expert. Niet al het winkelpersoneel of alle websites hebben verstand van zaken. Het is belangrijk voor je gezondheid om goed te slapen: neem het serieus!

Je wensen veranderen

Net zoals je soms een bril, of later een leesbril nodig hebt, zo gaat het ook met beddengoed: het komt vaak voor dat je op een andere **leeftijd** of na een **verhuizing** naar een andere, beter geïsoleerde woning een andere behoefte hebt qua dekbed en hoofdkussen. Bovendien is het goed ze op tijd te vervangen.

Boodschappenlijstje



Wil je meer weten over bamboe of zijde? Online vind je heel veel informatie op www.zijdendekbed.nl. Heb je meer behoefte aan advies of wil je het dekbed 'voelen'? Maak dan vandaag nog een afspraak met Silk Heaven in onze knusse showroom in Zevenbergen. Op 50 minuten rijden van Antwerpen en 35 minuten van Rotterdam.

Stap 4: Wat kan ik nog meer doen? 5 Tips om nachtzweeten te verminderen

Nu je je beddengoed aangepast hebt, zijn er nog 5 manieren om zelf het nachtzweeten te verminderen, of in ieder geval de kans te verkleinen:

1. Lichamelijke inspanning/sport: niet voor het slapen gaan



Sporten, voldoende bewegen, het is goed voor je lichaam. Zorg dat je het doet. Zorg ook dat je lichaam, na inspanning, genoeg heeft kunnen afkoelen voordat je gaat slapen. Een lichaam heeft gemiddeld 4 uur nodig om af te koelen voor een gezonde nachtrust en om hevig transpireren te voorkomen. Dat betekent dat laat op de avond sporten, niet zo verstandig is. Ook niet om in slaap te vallen trouwens: je lichaam is dan actief geworden. Het duurt dan langer voordat je lichaam weer ontspannen kan inslapen.

2. Voeding en drank



Algemene tips:

Eet gezond en gevarieerd

Vermijd veel vet en suiker

Niet meer eten 2 tot 3 uur voor je bedtijd

Naakt slapen: een koelere huid kan tot een betere slaap lijden

Zorg voor een gezond gewicht

Pas op met gekruid voedsel en alcohol. Chilipepers bevatten de stof Capsaicin, een stof die invloed heeft op hersenbloedvaten en zenuwuiteinden en kan de opwarming van het lichaam veroorzaken. Alcohol zorgt voor een verwijding van bloedvaten, waardoor warmte vrij komt.

'Verkoelende' voedingswaren zijn:¹

Groenten

(Zure) augurk, spruiten, zuurkool, **andijvie**, artisjok, cichorei, sla, olijf, paardebloem, pastinaak, rode biet, asperge, aubergine, avocado, bloemkool, broccoli, champignon, Chinese kool, courgette, paprika, selderij, schorseneer, spinazie, Mungboonspruiten, tomaat, veldzuring, koolraap, radijs, ramanas, **algen**, iziki, kombu, nori, wakame.

Kruiden en specerijen

Salie, dragon, Agar-agar, **miso**, sojasaus, zout.

Fruit

Aalbes, aardbei, ananas, appel, appelmoes, **blauwe bosbes**, braambes, kruisbes, morrel, sinaasappel, vossebes, grapefruit, vlierbes, honingmeloen, papaja, peer, citroen, kiwi, rabarber, banaan, mango, watermeloen.

Noten, zaden en granen

Cashewnoot, zonnebloempit, tarwe, rogge, brood gerst.

Dierlijke producten

De meeste soorten zijn verwarmend maar eend, gans, kalkoen, haas, kaviaar, oester en inktvis schijnen verkoelend te werken. Neem kleine hoeveelheden en kies voor duurzame producten die hormoon- en antibioticum vrij zijn.

Zuivel

Koeienmelk, jonge kaas, **kefir**, kwark, zure melk en yoghurt.

3. Medicijn gebruik



Medicatie kan nachtzweeten als bijwerking hebben. Raadpleeg hiervoor de bijsluiter. Ook angst en stress kunnen leiden tot hevig transpireren. Mocht je veel hinder ondervinden van nachtzweeten door deze oorzaken, dan is het extra aanbevolen je arts te raadplegen.

4. Pas je kleding aan



Hormonale schommelingen kunnen nachtzweeten veroorzaken, vooral vrouwen in de overgang zullen dit zo nu en dan ervaren. Het hevige transpireren wordt veroorzaakt door de welbekende opvliegers. Vaak gaat het nachtzweeten, na de overgang, vanzelf over. Je lichaam verandert. Verander je kleding en beddengoed mee! Zo help je jezelf door deze periode heen. Goed slapen, dan kan je de dag energiek weer aan. Neem het serieus.

Deze textiel is voortaan voor jou 'verboden':

- Polyester, acryl, microvezels en alle andere kunststofsoorten
- Kunstleer
- Jasjes, colberts met synthetische voering

Aan te raden kleding:

- Laagjes, laagjes, laagjes 😊 Trek wat uit, trek wat aan naar gelang je opvliegers
- Onderkleding, hemdje van: 100% zijde, 100% bamboe, 100% katoen en/ of viscose
- Als je het prettig vindt: een katoenen bh-hemd in plaats van een padded t-shirt bra van synthetisch materiaal
- Bovenkleding van ventilerend materiaal

Satijn is niet hetzelfde als zijde



Satijn is **geen materiaal**. Satijn is een weeftechniek die van elk materiaal geweven kan worden. Voor het maken van satijn gebruikt men de "satijnbinding". Met deze techniek kunnen garens dicht op elkaar geweven worden. Hierdoor ontstaat een soepele, gladde en glanzende stof. Die kan gemaakt zijn van polyester (dat bedoelen mensen vaak met satijn), katoen of echte zijde. Kijk zowel voor kleding als een heerlijk »satijnen« [kussensloop van pure zijde](#) in het waslabel. Daar staat dan 100% zijde in, in plaats van polyester.

5. Slaapkamertemperatuur aanpassen

Zorg ten allen tijde voor een optimaal geventileerde slaapkamer en de beste slaapkamertemperatuur van zo'n 17°C. Doordat de temperatuur in de zomer moeilijker te reguleren is, kan het goed zijn de airconditioning een paar uur voor het slapen aan te zetten of gedurende de nacht een ventilator te gebruiken. Richt deze echter niet direct op het lichaam, om zo spierpijn te voorkomen.

6. Het matras



Een matras kan ook invloed hebben op hoe warm je het hebt in bed. Een traagschuim ofwel Memory foam matras verlicht de drukpunten en hierdoor is er een betere doorbloeding van je lichaam. Dat kan de indruk geven dat je het warmer hebt. Nu hoeft je niet meteen je matras te verkopen. Je kan denken aan een hoeslaken of topper van een materiaal, zoals je vindt bij stap 1 in dit e-book.

Ben ik toe aan een nieuw matras?

Denk dan aan een **koudschuim** matras. Als er één materiaal geschikt is om matrassen van te maken dan is het wel koudschuim. Een koudschuimmatras is veerkrachtig en soepel en het laat goed lucht en vocht door. Hierdoor zijn onze koudschuim matrassen temperatuur neutraal, goed ventilerend en bieden de koudschuim matrassen veel comfort. Laat je adviseren bij een ervaren expert zoals Royal Health Foam in Den Haag: Chris Nederhorst is daar al ruim 20 jaar toonaangevend in matrassen en je kan zelfs thuis proefslapen op je nieuwe matras.

Tip: Heb je een nieuw matras? Nieuw hoofdkussen? Bescherm het dan tegen vocht en verleng daarmee de levensduur:



Gebruik voor het matras, kussens en het dekbed speciale allergeendichte hoezen
Deze zijn ademend en laten geen huisstofmijten of hun uitwerpselen door. Zo bent u
beschermd en krijgt u geen klachten

In een oud matras, dekbed en kussens zitten veel huisstofmijten. Er komt in 10 jaar tijd zo'n
1200 liter vocht in een matras. Dit is voedsel voor de huisstofmijt. Voorkom dat je allergisch
wordt en gebruik een matrasbeschermer.

Nawoord

Wij wensen je heel veel succes toe met het toepassen van deze praktische tips. Hoe onzettend fijn zal het zijn om weer goed te kunnen slapen!

Als je vragen hebt, stel ze aan onze klantenservice. Zij helpen je graag.

Met hartelijke groet,

Silk Heaven BV
Robert en Mats.

www.zijdendekbed.nl

info@silkheaven.nl

+31 168 76 4021



Bijlage I

Wat is de overgang?

De overgang is een fase in het leven van de vrouw waarin menstruaties onregelmatig worden en uiteindelijk wegblijven. Overgang is een natuurlijk proces, maar voor veel vrouwen is het een moeilijke tijd vanwege de **overgangsklachten**. Het duurt ongeveer vier tot zes jaar voor de menstruatie voorgoed stopt. De overgang vindt meestal plaats tussen 45 en 60 jaar. Gemiddeld is een vrouw 50-51 jaar als de overgang begint. Vrouwen die roken bereiken de menopauze eerder. Menopauze betekent de tijd na de laatste menstruatie.

Waarom de overgang?

In de eierstokken zit een beperkte hoeveelheid eicellen. Bij elke menstruatie komt er 1 eitje vrij. Op een gegeven moment zijn de eitjes op. Dan komt er dus geen eitje meer vrij en ook geen menstruatie. Voordat je de laatste menstruatie heeft gehad, de menopauze, zit je in de overgang. Dat is meestal als je tussen de 45 en 60 jaar bent. Als er geen eitje meer vrijkomt, daalt de aanmaak vrouwelijk hormoon oestradiol. De opbouw van jouw baarmoederslijmvlies raakt ontregeld. De menstruatie wordt onregelmatig, veranderd en blijft uiteindelijk weg.

Waarom merk ik dat ik in de overgang ben? De 1e overgangsklachten

1. Onregelmatige menstruatie
Met lange of korte tijd er tussen, meer of juist minder bloedverlies
2. PMS klachten die verminderen of juist erger worden ‘
3. Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
4. Opvliegers

Meer dan de helft van de vrouwen in de overgang, krijgt deze hitte aanvallen. Opvliegers ervaar je het meest in het eerste jaar na de menopauze: Plotseling opkomende hitte, met een rood gezicht, hals en/of borst met hevige transpiratie. De oorzaak hiervan is nog onbekend. Meestal duurt een opvlieger drie tot vijf minuten. Hoe vaak opvliegers voorkomen, wisselt sterk per vrouw. Sommigen hebben ze een paar keer per maand, anderen een paar keer per uur. Opvlieger of opvlieging is de naam voor een verschijnsel dat optreedt bij vrouwen die in de overgang zijn. Plotselinge hitte en transpiratie treden op. Een opvlieger ontstaat doordat het temperatuurcentrum (of warmtecentrum) in de hersenen ontregeld raakt door onbekende oorzaak. Het centrum heeft onder normale omstandigheden een zekere tolerantie van viertiende graad waarbinnen temperatuurschommelingen worden toegelaten. Bij vrouwen met opvliegers is die marge versmald, waardoor zij het snel te warm hebben. Het lichaam wil de warmte zo snel mogelijk kwijt en zorgt dat de bloedvaten in de huid zich verwijden en de opvlieger is een feit.²

Alternatieve termen zijn: **congestie, vaped, stuwing, flush, hot flush, hot flash.**

5. Slecht slapen

In de overgang dalen zowel oestrogenen als progesteron en dat veroorzaakt vaak een slechtere slaap. De verandering in oestrogeen spiegels leidt bij 75-85% van de vrouwen tot opvliegers, een onverwacht gevoel van warmte en zweten. Voor de opvlieger stijgt de lichaamstemperatuur waardoor men wakker wordt. Vrouwen met opvliegers hebben dan ook een meer gestoorde slaap dan vrouwen zonder opvliegers. Door het nachtzweten wordt jouw slaap verstoord waardoor je je ellendig en moe voelt overdag. Het is belangrijk voor jouw

gezondheid om goed te slapen. Kies daarom beddengoed dat goed vochtregulerend en warmte regulerend werkt. Beddengoed dat zorgt dat je zo koel en droog mogelijk kunt slapen, zoals zijde of bamboe.

Bronnen:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Opvlieger>

Verbeek, Ingrid en Ed Klip; Slapeloosheid, Boom Hulpboek. Amsterdam, 2005

Later optredende overgangsklachten kunnen zijn:

- a. Aan de binnenkant van de vagina wordt het slijmvlies droger en kwetsbaarder. Vrijen kan daardoor pijn doen. Je kunt ook irritatie, jeuk of extra afscheiding krijgen.
- b. Droge lichaamshuid
- c. Gewrichtsklachten
- d. Minder zin in vrijen
- e. Urine verlies

Veel later optredende overgangsklachten zijn:

- i. Botverlies (osteoporose). Er verdwijnt door afbraak, meer bot dan dat er nieuwe aangemaakt wordt door jouw lichaam. Botten worden poreuzer en er kan bij een val een botbreuk optreden
- ii. Iets meer haargroei in het gezicht

Tips: Hoe om te gaan met overgangsklachten?

- Het is belangrijk om in een goede conditie te zijn, vooral wanneer je veel bloed verliest doordat jouw menstruatie heftiger is of vaker voorkomt
- Gezond eten met voldoende ijzer om bloedarmoede te voorkomen. IJzerrijke voedingsmiddelen zijn vlees, bladgroenten, gedroogde vruchten en volkerenproducten
- Een halfuur per dag actief bewegen, zoals flink wandelen, fietsen, zwemmen
- Voldoende (nacht-)rust. Ga op tijd naar bed, zorg voor een rustige slaapkamer en neem geen werk mee naar bed. Pas de tips toe uit dit e-book over gezond slapen en slapeloosheid
- Voel je je onzeker of angstig vanwege de overgang? Praat met een vriendin of bezoek een spreekuur met een overgangsconsulent
- Neem zakdoeken mee om het zweet van jouw gezicht te deppen
- Draag kleding die vocht goed opneemt en vocht verdampt: bijvoorbeeld katoen, zijde of wol
- Draag laagjes, dan kunt je makkelijk wat uit doen
- Slaap niet onder een synthetisch of dons dekbed, maar kies katoen, zijde, tencel of bamboe. Deze materialen helpen tegen hitte en transpiratie
- Vermijd voeding en dranken die opvliegers veroorzaken, zoals alcohol. Je merkt het vanzelf of bepaalde voeding/drank effect op jouw opvliegers hebben
- Overweeg kruidenpreparaten om jouw overgangsklachten te verlichten. Je kunt terecht voor advies bij je apotheek

Eerst hulp bij nachtzweeten , aangeboden door Silk Heaven BV

Literatuurlijst en bronnen

ⁱ <https://missnatural.nl/verkoelend-voedsel-voor-de-zomer/>

ⁱⁱ http://www.medicinenet.com/night_sweats/article.htm

ⁱⁱⁱ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hyperhidrose>

^{iv} <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/slaapstoornissen>

^v <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/slaapstoornissen>

^{vi} <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0091965>

^{vii} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16914506>