

ZO LEKKER GESLAPEN

Slecht slapen is buitengewoon irritant. Gelukkig is er veel aan te doen. Om te beginnen een 5-stappenplan om een eind te maken aan radeloos woelen. Maar ook: tips bij het kopen van bedden en dekbedden. Plus: fijne slaapspullen.

*Close your eyes and I'll close mine.
Good night, sleep tight.
Now the moon begins to shine.
Good night, sleep tight.
Dream sweet dreams for me...*

... een prachtig lief liedje van The Beatles, maar helaas niet voor iedereen weggelegd. Sterker nog: uit recent onderzoek van het Fonds Psychische Gezondheid blijkt dat 62% van de Nederlanders zich 's ochtends meestal niet uitgerust voelt en 10% geeft aan last te hebben van slapeloosheid. Dat wil zeggen dat ze al minstens drie maanden moeite hebben met in- of doorslapen. Frustrerend en ook nog eens ongezond, want slapeloosheid maakt je niet alleen prikkelbaar, maar zorgt er ook voor dat je twee keer zoveel kans hebt om een depressie te ontwikkelen. Een paar minder goede nachtjes zijn geen probleem. Net zo min als korter slapen dan de gemiddelde Nederlander: 7 uur en een kwartier. Sommigen doen het prima op 5 uurtjes.

Wanneer moet je je zorgen maken? Dr. Ingrid Verbeek, somnoloog (slaapdeskundige) bij Kempenhaeghe, het centrum voor slaapgeneeskunde: 'Als je zo moe of slaperig bent dat het je functioneren overdag belemmert, is slapeloosheid pas echt een probleem.' Met mogelijk vervelende gevolgen: steeds meer onderzoeken linken slapeloosheid aan een grotere kans op een hartaanval, diabetes en overgewicht. Tot zover het slechte nieuws. **Want door gewoontes te doorbreken – en nieuwe in te voeren – en zo nodig hulp roepen in te zetten, komt die verkwikkende nacht ineens in zicht.** Toegegeven, dat kost doorzettingsvermogen. Maar dat is juist perfect: daar word je lekker moe van.

STAP 1. ETEN & DRINKEN

OOK OPPASSEN MET DECAFÉ

- + Drie gangen en daarna meteen naar bed is vragen om woelen. Maar schreeuwende honger kan je ook uit je slaap houden. Eet of drink voor het naar bed gaan iets kleins. Verbeek: 'Door bijvoorbeeld een volkoren cracker met smeerkaas te nemen, voorkom je schommelingen in je bloedsuikerspiegel.' Die gouwe ouwe beker warme melk is ook geen onzin. Melk bevat tryptofaan, en dat wordt in je lijf omgezet in rustgevende serotonine. Maar je moet wel erg veel melk drinken om dat effect te bereiken. Toch werkt alleen al de warmte van de melk ontspannend. Kwestie van uitproberen. Sommigen zweren bij een beker anjismelk.
- + Cognacje? Een slaapmutsje zorgt inderdaad dat je makkelijker in slaap valt, maar drink je meer dan 1, hooguit 2 glazen, dan gaat 't mis: alcohol veroorzaakt al snel een onderbroken nacht.
- + De koffie 's avonds geschrapt, maar alsnog moeite met inslapen? Stap vanaf een uur of vier al over op cafeïnevrij, want het stimulerende effect werkt lang door. Thee is niet de beste optie, want ook dat kan cafeïne bevatten. Pas zelfs op met decafé, daar kan nog aardig wat cafeïne in zitten. Helemaal als je 'm in een restaurant bestelt: dan weet je nooit zeker of ze wel echte decaf schenken. Beter opties: kruidenthee of granen koffie, zoals Bambu.

STAP 2. BEWEGEN

NIET TE LAAT NAAR DE SPORTSCHOOL

- + Als je je dag voornamelijk achter de computer slijt, is het niet verwonderlijk dat je de slaap niet kunt vatten. Tijd om een vaste wandelroutine na de lunch in te voeren, of dat sportschoolabonnement weer te activeren. Ga echter niet naar het spinklasje om negen uur 's avonds: te laat sporten zorgt ervoor dat de adrenaline nog door je lijf giert als je naar bed wilt. Een beter tijdstip is direct na het werk.
- + Yoga kan dubbel handig zijn: dan sport én ontspan je meteen. En dat is voorwaarde nr. 1 voor een goede nacht. Ingrid Verbeek: 'Stress is de ergste vijand van slaap.'
- + Extra argument nodig om te stoppen met roken? Uit verschillende onderzoeken blijkt dat rokers korter en minder diep slapen, wat te wijten is aan de stimulerende werking van nicotine.
- + Na een week slecht slapen lijkt blijven liggen in het weekend een traktatie. Maar uiteindelijk houd je de slapeloosheid ermee in stand, omdat je er je horMoonhuishouding – die onder andere regelt wanneer je alert of juist slaperig bent – mee in de war schopt. Houd dus standaard bed- en opstatijden aan.
- + Zo slecht geslapen dat je 's middags omvalt? Een uitgebreide siësta is niet slim – omdat je dan 's avonds weer niet kan slapen – maar een power nap van zo'n 20 minuten kan je dag redden. Een app (zoals Pzizz of The Insomnia Cure) brengt je de kunst bij.

**Liever niet uitslapen.
Het verstoort je
hormoonhuishouding en
houdt slapeloosheid in
stand**

15 minuten

Stress is de ergste vijand van slaap. Las 's avonds een piekerkwartiertje in en probeer het daarmee te beperken

STAP 3. RELAXEN

SCHAAPJES TELLEN NIEUWE STIJL

- + Naar bed en ontspán! Ja duh. Alsof dat op commando lukt. Echt rustig word je pas als je de hele dag relaxmomenten inbouwt; al is het maar 3x5 minuten. Even achterover zitten en op standje dolce far niente. Vind je dat lastig, probeer dan rust te pakken door een ommetje te maken.
- + Rekeningen die nog betaald moeten worden, een heks van een collega, familieruzies: allemaal gedachten die je uit je slaap kunnen houden. Pieker oplossingsgericht, adviseert Verbeek: 'Elke avond plan je er een kwartiertje voor. Schrijf op wat het probleem is en inventariseer de mogelijke oplossingen. Noteer bij elke oplossing de voor- en nadelen en kies de beste optie.'
- + Ook door elke avond een things to do-lijstje te maken voor de volgende dag, verklein je de kans op eindeloos gemaal. Het staat op papier, dus je kunt niks meer vergeten.
- + Het piekerrisico daalt ook aanzienlijk als je op tijd afbouwt. Een uur voor bedtijd geen mail meer checken, geen horrorfilm kijken, geen ingewikkelde telefoontjes plegen, maar voor iets kiezen dat ontspant, zoals een boek lezen, een muzikje luisteren of kletsen.
- + Meditatie kan een probaat hulpmiddel zijn tegen slapeloosheid. Moeilijk of zweverig is het niet: schapjes tellen is in feite een meditatie-oefening. Mooie variatie: benoem als je in bed ligt zoveel mogelijk geluiden in je hoofd. Je ademhaling, een auto in de verte, zachtjes tikkende regen... Grote kans dat je bij nummer 6 al onder zeil bent.

STAP 4. AANPASSEN

SMARTPHONE UIT DE SLAAPKAMER

- + Zorg overdag voor zoveel mogelijk licht en dim 's avonds de lichten. Daarmee draag je bij aan de ideale afgifte van melatonine, het slaaphormoon. Donkere kamer of kantoor? Overweeg de aanschaf van een speciale daglichtlamp.
- + Blauw licht wil je juist liever niet. Wetenschappers ontdekten kortgeleden dat blauw licht van smartphones en laptops de melatonineproductie en dus het slaapritme verstoren, zelfs als je ze alleen maar oplaadt. Goeie reden om de telefoon en computer uit de slaapkamer te bannen. Gebruik je 'm als wekker? Zet 'm op de vliegtuigstand en leg hem ondersteboven.
- + Zorg voor goed verduisterende gordijnen – of gebruik zo'n kek slaapmasker.
- + Lichtwekkers kunnen fijn zijn, zeker tijdens donkere dagen. Tegen de ochtend geven ze geleidelijk steeds meer licht en dat zorgt ervoor dat je niet bruut uit je diepste slaap wordt gerukt, maar rustig wakker wordt.
- + Buikslapers krijgen sneller last van hun nekzwervels en hebben daardoor vaak een slechtere nacht. De remedie: een pyjama met irritant harde (druk-)knopen. Dan draai je vanzelf wel om.
- + Een ijskoude of bloedhete slaapkamer is een garantie voor doorwaakte nachten. Tussen de 16-18°C is ideaal. Toch ijsklompjes? Opteer voor een kruik of bedsokken.
- + Zorg voor genoeg ventilatie en 'ademende' katoenen lakens. Investeer ook in een goed matras en kussen.
- + De slaapkamer heet niet voor niks zo. Reserveer 'm voor de rust. Oké, één uitzondering: seks. Omdat vrijen perfect kan ontspannen.
- + Word je gek van het gewoel? Ga uit bed en pak bijvoorbeeld een tijdschrift. Zo haal je de 'ik-moet-nu-slapen'-focus eraf en dat maakt de kans groot dat 't wel lukt als je er weer induikt.

STAP 5. PILLEN

AAN DE MELATONINE

- + Slaappillen lijken, zeker na de zoveelste slapeloze nacht op rij, een aantrekkelijke optie. Dat kunnen ze ook zeker zijn, bijvoorbeeld vlak na een ontslag of overlijden van een naaste. In andere gevallen is het slimmer om eerst al het andere te proberen. Ten eerste omdat slaapmiddelen maar tijdelijk werken: je hebt er steeds meer van nodig om in en door te kunnen slapen. Daardoor is het verslavingsrisico hoog. Ook word je er overdag ongemerkt suffer van, wat de kans op auto-, werk- en valongelukken vergroot. Bovendien kan de slaapkwaliteit achteruitgaan, dit geldt vooral als je benzodiazepinen slikt.
- + Melatoninepillen zijn een veiliger alternatief als je biologische klok in de war is, bijvoorbeeld bij een jetlag.

De slaapkamer heet niet voor niks zo. Reserveer 'm voor de rust. En voor seks. Van vrijen ga je lekker slapen

- + Slaap je slecht door stress, dan slaat melatonine wellicht niet aan. Ontspanningsoefeningen zijn dan het beste medicijn. Verbeek: 'Stress, en de adrenaline die daarbij hoort, is de grootste vijand van slaap. In vroeger tijden bracht de vecht- of vluchtreactie soelaas. Wegrennen voor de beer betekende een automatische daling van het adrenalineniveau én de aanmaak van rustgevend endorfines. Tegenwoordig moeten we het uit andere dingen halen, zoals yoga of een cursus mindfulness. Maar het helpt vaak goed. Het is soms even uitzoeken wat voor jou werkt.'
- + Sommige geneesmiddelen, zoals antidepressiva, ADHD-medicijnen en pijnstillers met cafeïne, hebben slapeloosheid als bijwerking. Bespreek eventuele alternatieven met een arts.

Slapen op een wolkje

Op zoek naar een echt goed bed? Dan zul je huiswerk moeten maken. RADAR+-hoofdredacteur José Rozenbroek deed een rondje beddenwinkels.

Ooit kocht ik een Tempur-matras. Dat zijn matrassen ontwikkeld op grond van NASA-technologie, die in ziekenhuizen worden gebruikt als wapen tegen doorliggen. Mijn zus en haar man, kritische consumenten, zworen erbij. Het matras van visco-elastisch schuim is in eerste instantie hard en wordt onder invloed van je lichaamswarmte zacht en soepel. Het werkt drukverlagend en zou dus goed zijn voor je rug. Omdat ik geen zin had in een rondje beddenwinkels kocht ik in tien minuten, zonder vragen te stellen bij een beddenman – die mij ook geen vragen stelde – twee dure matrassen voor mijn 20 jaar oude Auping Aurore spiraalbed. In mijn oude huis met koude slaapkamers ontpopte mijn nieuwe matras zich tot een ijskoud blok beton dat pas gaandeweg ontdooide. De plek waarop ik ging liggen, werd weliswaar na een paar minuten zacht en warm, maar elke keer dat ik ging verliggen, moest ik weer het gevecht

aan met de ijsman onder mij, die halverwege de nacht transformeerde in een zweterige griezels waardoor ik klam en kledderig wakker schrok.

Na een jaar slecht slapen mocht ik een nieuw matras van mezelf uitzoeken. Deze keer deed ik wel mijn huiswerk. Ik besloot dat ik een boxspring wilde; dat vond ik in hotels altijd zulke heerlijke bedden: zacht en weelderig en weldadig. Maar wat moest zo'n ding kosten? Bij Ikea heb je al een tweepersoonsboxspring voor nog geen € 1000. Wie even googelt, vindt nog veel goedkopere matrassen. Een Auping heb je vanaf een kleine € 2000 en wie van gekkigheid niet weet wat-ie met zijn geld moet doen, kan ook een Hästens van puur natuurlijke materialen bestellen voor € 50.000. Voor elk wat wils dus.

Hoe moet je nu een bed of matras uitzoeken? Je kunt natuurlijk blind het advies van de Consumenten-

tenbond volgen, maar ook zij zeggen: niets is zo persoonlijk als een bed. Volg daarom de raad op van alle beddenverkopers: om te weten of een bed bij jou past, moet je er uitgebreid op gaan liggen. Gooi alle schroom overboord, trek een paar makkelijk uit te schoppen schoenen en schone sokken aan en doe een rondje beddenwinkels. Of het nu Ikea is of de betere beddenzaak; ga een tijdje liggen op alle matrassen binnen je budget. En laat je adviseren door een goede verkoper. Een bed moet ondersteunend en drukverlagend zijn. Zoals een verkoper tegen me zei: 'Je moet in een bed slapen alsof je op een wolkje ligt.'

**Ga vooral
in de winkel
uitgebreid op
de bedden
liggen om ze
uit te
proberen**

Bij Duxiana, een fantastisch maar ook prijzig boxspringmerk uit Zweden, hebben ze zelfs boven de Amsterdamse showroom een appartement waar serieuze kopers een Dux een nachtje kunnen uitproberen. Daar zeggen ze: de Dux is een duur bed, een bed voor je leven. Je moet dus zeker

van je zaak zijn als je er een koopt.

Steeds meer winkels bieden tegenwoordig ook aan dat je een matras een tijdje thuis mag uitproberen. Bevalt het na een paar weken toch niet? Dan kun je hem omruilen tegen een ander model of zelfs je geld terugkrijgen.

Wat ik zelf heb gekocht? Bij de plaatselijke beddenwinkel trof ik een verkoopster met kennis van zaken en met eindeloos geduld. Ze stelde vragen, hoorde mijn wensenlijstje en budget aan, en zocht een aantal bedden voor me uit waarop ik moest proefliggen. Al met al ben ik er een middag geweest, van bed naar bed hobbelen. Na lang wikken en wegen koos ik een bed van het huismerk. Ik deed mezelf meteen een fijn nieuw dekbed cadeau waarop ik ongevraagd een fikse korting kreeg. Toen mijn bed een paar weken werd bezorgd was, ik de koningin te rijk. Sindsdien slaap ik op een wolkje.

80% FABELTJE

Het is onzin dat donzen dekbedden per definitie niet geschikt zijn voor allergische mensen. 80% van hen is namelijk niet allergisch voor dons, maar voor huismijt.

Koop een donzen dekbed met een fijnmazig tijk dat huismijt niet doorlaat. Dan is er niks aan de hand.

WAT IS EEN BOX-SPRING EIGENLIJK?

Momenteel zijn boxsprings erg populair. Maar wat is dat nou eigenlijk voor een bed? Een boxspring bestaat uit twee delen: de onderste is een 'box', een houten bak met daarin springveren, de 'springs'. Meestal zijn dat losse veren, maar sommige merken hebben een ononderbroken veersysteem waarbij de springveren horizontaal met elkaar in verbinding staan. Daardoor wordt het lichaamsgewicht optimaal verdeeld. Op de box komt een matras met dezelfde veren, en daarop een topmatras, dat de levensduur van het matras verlengt. Een springveersysteem is een open systeem dat goed ventileert, 'terugduwt' en dus ondersteuning geeft.



Welk bed en welk dekbed?

* Heb je het snel erg warm?

Kies dan liever voor een spiraalbodem; die ventileert het best. Als je snel transpireert in bed, kijk dan ook goed naar je dekbed, want de meeste ventilatie komt van boven. Kies, als je er tenminste niet allergisch voor bent, voor een niet te zwaar donzen dekbed of een ander natuurlijk materiaal als wol. In de zomer is een zomerdekbed van zijderups ideaal.

* Moet een goed bed hard zijn?

Nee, dat is inmiddels achterhaald. Een bed mag lekker zacht zijn, maar moet wel ondersteunend en drukverlagend zijn.

* Is je partner een stuk zwaarder of lichter?

Koop dan niet een matras uit één stuk, maar kies voor twee aparte matrassen, passend bij ieders lichaamsgewicht. Tot 70 kilo wordt een zacht matras aangeraden, van 70-90 kilo een medium matras en vanaf 85-90 kilo een hard matras. Dat voelt overigens nog steeds zacht!

Bij het proefliggen ben je geneigd om keurig op je rug te gaan liggen, maar dat is niet de natuurlijke slaapligging voor de meeste mensen. Ga op je zij liggen als je een zijslaper bent. Neem de tijd; probeer bewust te ervaren wat je voelt.

* Wil je niet veel besteden?

Ga naar een goede beddenwinkel en vraag naar hun 'private label'. Dat zijn doorgaans prima bedden maar zonder de 'marketingtoeslag' waarvoor je bij de bekende merken betaalt. Zet je over je eventuele schroom heen en probeer te onderhandelen. Een goede openingszin is: 'Is dit echt uw allerbeste prijs?' En anders krijg je misschien wel een dekbed of hoeslaken cadeau. Niet geschoten is altijd mis!

Niet slikken, maar klikken

Er zijn steeds meer online slaaptherapieën, zoals somnio.eu en slaapcoach.nl. Het uitgangspunt: geen medicijnen, maar cognitieve gedragstherapie. In een paar weken tijd leer je lekker slapen, aan de hand van persoonlijke opdrachten en onder begeleiding van een psycholoog.

Liever eerst zelf proberen? Volg de Teleac-zelfhulp-cursus op ntr.nl/beterslapen, of installeer de gratis Slaap Lekker-app van VGZ op je telefoon: die staat vol goede tips. Ook een goeie: de Deep Sleep-app van Andrew Johnson, die je met zijn gebronsde stem en meditatietechnieken geheid in slaap doet vallen. Mocht je na deze tips nog niet de slaap kunnen vatten, is het verstandig om contact te zoeken met een psycholoog of gespecialiseerd slaapcentrum.

JE HEBT DONS EN DONS

De meeste donzen dekbedden zijn gevuld met Europees ganzendons en kosten tussen de € 250 en € 600. Je hebt ook eiderdons, dat is afkomstig van de IJslandse eidereend. Deze beschermde een-densoort maakt nestjes van zijn eigen dons. Als de jongen zijn uitgevlogen wordt dit dons verzameld en gebruikt voor heel lichte en heel warme dekbedden, die bovendien heel duur zijn: tussen de € 5000 en € 10.000!

1



2



3

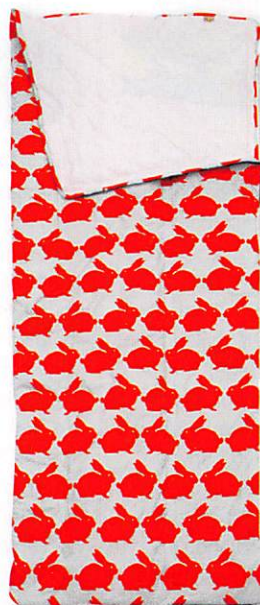


4

5



6



7



8



- 1> Katoenen dekbedhoes Twirre, vanaf € 59,95 (snurkbeddengoed.nl).
- 2> Bedlampje van Droog om aan de muur te plakken € 22,50 (musthaves.nl).
- 3> Tempur Ombracio hoofdkussen € 169 (delinnenboom.nl).
- 4> Lexon Dolmen klokradio € 99 (klevering.nl).
- 5> Wollen hoofdkussen € 39,95 (beddenhuisonline.nl).
- 6> Slaapzak met kussende konijnenprint € 72,50 (urbansandindians.com).
- 7> Slaapmasker van zijde € 14,95 (zijdendekbed.nl).
- 8> Vierseizoenen synthetisch dekbed (140 x 200 cm) € 26 (hema.nl).