

Ouderen - Slaapbevorderende adviezen

1. Bouw 's avonds uw dag af. Kijk niet meer naar fel (blauw) licht van bijvoorbeeld mobiele telefoon of tablet. Verricht geen zware fysieke activiteiten of andere inspannende activiteiten (werken of studeren) in de uren voor u gaat slapen.
2. Neem geen warm bad of douche vlak voor het slapen gaan. Om gemakkelijk in slaap te vallen moet uw lichaamstemperatuur dalen. Een douche of bad verhoogt de temperatuur van uw lichaam juist. Een warm bad of douche in het begin van de avond is wel goed. Dat kan een paar uur later namelijk voor een 'cooling down' zorgen. Dat helpt bij het in slaap vallen.
3. Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen. Ga geen tv kijken en leg uw mobiele telefoon weg.
4. Neem zorgen niet mee naar bed. Piekeren/zorgen (ook over niet slapen) kunnen ervoor zorgen dat u moeilijk in slaap valt. Als gedachten u wakker houden, kunt u overdag een 'piekerhalfuurtje' reserveren. Op deze manier heeft u deze zorgen al een keer overdacht en/of opgeschreven.
5. Probeer niet krampachtig om in slaap te vallen. Dit maakt het probleem alleen maar groter. U kunt dan beter even uit bed stappen en iets ontspannens doen bij weinig licht (geen beeldschermen!). Iets saais lezen of een puzzeltje maken bijvoorbeeld. Wakker zijn moet niet beloond worden. Wanneer u zich weer slaperig voelt gaat u terug in bed. Herhaal de procedure als u weer niet kunt inslapen.
6. Draai de wekker om. Voortdurend op de klok kijken als u wakker ligt, kan voor frustraties of angst zorgen. Waardoor u juist wakker ligt in bed.
7. Slaap niet meer dan nodig is om u de volgende dag uitgerust te voelen. Beperk de tijd die u in bed doorbrengt. Het helpt de slaap te verankeren en dieper te maken. Heel lange bedtijden leiden tot verbrokkelende en lichte slaap.
8. Sta elke dag om dezelfde tijd op. Dit helpt om 's avonds gemakkelijker op dezelfde tijd in slaap te vallen en uw biologische ritme te verankeren.
9. Zorg voor rust- en ontspanningsmomenten overdag. Stress en spanning kunnen de slaap verstoren. Ontspannen kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door een kleine wandeling te maken of door wat te lezen.
10. Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging heeft een gunstige invloed op spanning en stress. Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan omdat u daar juist actiever van wordt.
11. Doe geen dutjes overdag. Dit kan het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren. Als u niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur.
12. Probeer stimulerende middelen overdag en in de avond te beperken. Koffie, thee, energiedranken, chocolade en nicotine bijvoorbeeld kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap lichter maken waardoor u regelmatig wakker wordt. Alcohol zorgt voor verstoring van de slaap in de tweede helft van de nacht. Beperk de inname van alcohol overdag en neem dus geen alcohol als slaapmutsje.

