



Een goede nachtrust



Een goede nachtrust.

Slaap is voor iedereen goed.

Goed slapen:



**zorgt
ervoor
dat we
ons beter
voelen**



**houdt ons
wakker**



**geeft
ons meer
energie**



**helpt ons
meer van
het leven te
genieten**



**houdt ons
gezond.**

Iedereen voelt zich beter na een goede nachtrust.

De meeste mensen slapen zo'n 7 of 8 uur per nacht. Sommige mensen hebben meer slaap nodig. Anderen slapen weer minder. Mensen verschillen. Het belangrijkste is dat je de volgende ochtend uitgerust wakker wordt.

Slaapproblemen

Sommige mensen hebben slaapproblemen.

Slaapproblemen kan je krijgen door:

- ☹ op een verkeerde tijd naar bed te gaan
- ☹ op een verkeerde tijd proberen te slapen
- ☹ piekeren
- ☹ somber zijn
- ☹ een slaapkamer die niet prettig is
- ☺ dingen die je overdag hebt gedaan
- ☹ te veel lawaai of licht
- ☹ medische problemen

Maar er is goed nieuws.

Er zijn een heleboel dingen die helpen om beter te slapen.



Ben jij een goede slaper?



Goede slapers:

- vallen snel in slaap als ze naar bed gaan
- vallen makkelijk weer in slaap als ze even wakker worden
- voelen zich uitgerust als ze wakker worden
- kunnen overdag doen wat ze willen doen.



Slechte slapers:

- vinden het moeilijk om in slaap te vallen
- liggen lang wakker in bed
- vinden het moeilijk om weer in slaap te vallen als ze even wakker worden
- voelen zich de volgende ochtend moe of hebben dan een slecht humeur.



Zou jij willen dat je beter kon slapen?
Hier zijn een paar tips.

Beter slapen

Tien tips voor een betere nachtrust:

- ✓ Zoek uit hoeveel slaap je nodig hebt en wat voor jou de beste tijd is om te gaan slapen.
- ✓ Ga naar bed als je je slaperig voelt (zolang dat voor jou de beste tijd is).
- ✗ Doe overdag geen dutjes.
- ✓ Kijk naar je bed. Een nieuw matras helpt misschien om beter te slapen.
- ✓ Blijf overdag bezig.
- ✗ Drink na 7 uur 's avonds geen drankjes met cafeïne (zoals thee, koffie, Red Bull of cola).
- ✗ Drink geen alcohol voor het slapengaan.
- ✓ Controleer de temperatuur in je slaapkamer - zorg ervoor dat het er niet te warm of te koud is.
- ✓ Zorg ervoor dat je kamer donker is, ook 's morgens vroeg. Als dat niet het geval is, regel dan nieuwe gordijnen of jaloezieën.
- ✓ Gebruik je bed alleen om in te slapen. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed.



Je ritueel voor het slapengaan

Elke avond hetzelfde doen voor je naar bed gaat helpt ook om beter te slapen.

Bepaal wat jouw natuurlijke bedtijd is, en houd je daar elke avond aan. Ga je 1 uur vóór het slapengaan voorbereiden. Doe dingen die helpen om slaperig te worden.

Zoek uit wat voor jou de beste tijd is om elke ochtend wakker te worden en op te staan. Zet je wekker. Als je te lang slaapt, kan het moeilijk zijn om 's avonds weer te gaan slapen.

Waardoor word jij slaperig?

Kruis aan wat jou slaperig maakt.

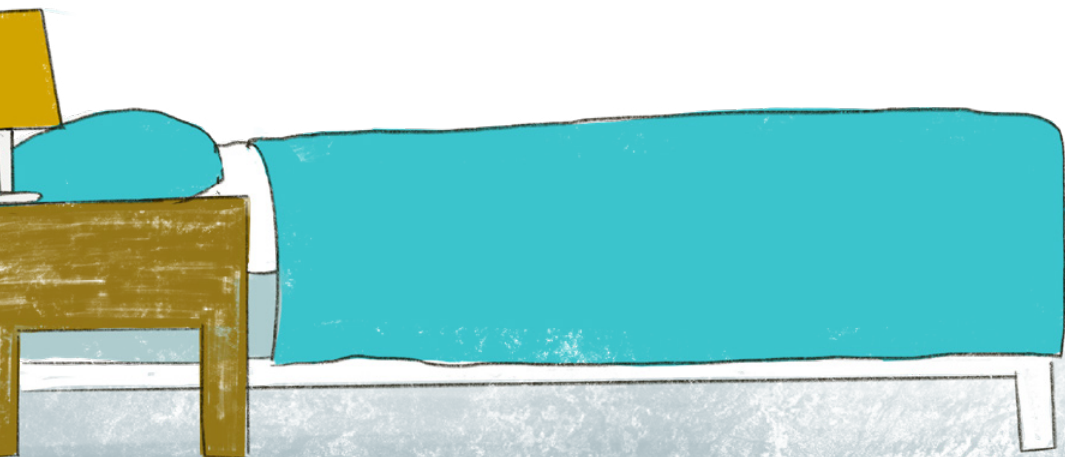
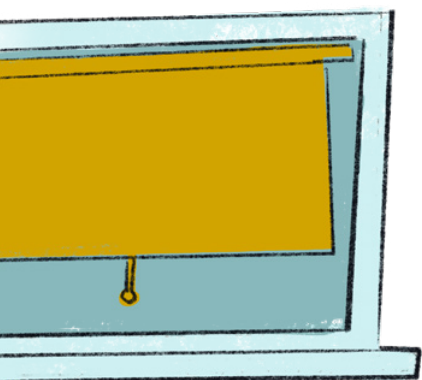
	Ja 	Nee 
Een warm bad nemen voor het slapengaan		
Naar ontspannende muziek luisteren		
Je pyjama aantrekken		
Je wassen en je tanden poetsen		
Een boekje of tijdschrift lezen		
TV kijken		
Naar een ontspannende cd luisteren		

Denk aan andere dingen waarvan je slaperig wordt. Doe de dingen waar je slaperig van wordt elke avond. Zorg ervoor dat ze bij je slaapritueel gaan horen.

Is je slaapkamer prettig?

Je moet je prettig voelen om een goede nachtrust te krijgen.

Vraag iemand om met jou naar je kamer te kijken. Of stuur iemand wat foto's van je kamer om erover te praten, als je alleen woont.



Warm en koud

Als het te koud is in je slaapkamer, dan val je moeilijk in slaap. Het kan ook te warm zijn in je slaapkamer. In je slaapkamer moet het kouder zijn dan in de andere kamers. Gebruik in de zomer een dunnere deken of dunner dekbed.

Verlichting

Van te veel licht kun je wakker worden. Kijk naar je gordijnen. Zorg ervoor dat ze geen licht doorlaten. Als je moeilijk in slaap valt, zorg er dan voor dat je kamer zo donker mogelijk is. Als er licht naar binnen komt, dan helpen dikkere gordijnen of jaloezieën. Als je te vroeg wakker wordt, zorg er dan voor dat je kamer nog steeds donker is. Als je 's morgens moeilijk wakker wordt, doe dan de lichten aan en de gordijnen open.

Lawaai

Word je 's nachts wakker van lawaai? Zoek uit waar het lawaai vandaan komt. Vraag iemand je daarbij te helpen. Sommige mensen vinden het fijn om met oordoppen in te slapen.

Waardoor zou jouw slaapkamer prettiger worden?





**Dingen die je kunt
doen om beter te
slapen.**

Probeer deze ideeën eens uit. Kijk of je daardoor beter slaapt.

Blijf wakker

Probeer overdag geen dutjes te doen. Door overdag wakker te blijven slaap je 's nachts beter.

Cafeïne

In sommige drankjes zit cafeïne. In koffie, thee en frisdranken zit een heleboel cafeïne. Dat stofje houdt je wakker. Te veel cafeïne zorgt ervoor dat je moeilijk in slaap valt.

Probeer deze ideeën eens:

- Drink 's avonds na 7 uur geen drankjes met cafeïne meer.
- Koop cafeïnevrije koffie en thee.
- Drink elke dag niet meer dan 3 kopjes thee of koffie met cafeïne.

Doe een proef met je bedtijd

Probeer één uur eerder of later dan gewoon naar bed te gaan en kijk of dat iets uitmaakt. Voor sommige mensen helpt het om vroeger naar bed te gaan, en voor andere later. Zoek uit wat voor jou het beste werkt.

Alcohol

Een klein beetje alcohol kan goed voor je zijn, maar het is belangrijk dat je niet te veel drinkt. Drink minder alcohol als je slaapproblemen hebt. Of probeer eens helemaal geen alcohol te drinken. Kijk of je dan beter slaapt.

Naar de wc gaan

Word je elke nacht wakker en ga je dan naar de wc? Probeer minder te drinken voordat je naar bed gaat. Stop 1 uur voor het naar bed gaan helemaal met drinken. Ga vlak voordat je in bed stapt nog een keer naar de wc.

Naar bed gaan

Gebruik je bed alleen om in te slapen. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed, en gebruik ook geen telefoon of computer in bed. Ga naar bed wanneer je je slaperig voelt. Doe de lichten uit en ga slapen.

Maak nu een plan van de dingen die je wil proberen.

Je slaapplan

Kies 3 dingen die kunnen helpen om beter te slapen.

Kruis de dingen aan die je gekozen hebt.

	✓
Elke avond op dezelfde tijd naar bed gaan	
Altijd op dezelfde tijd opstaan – een wekker zetten	
's Avonds dingen doen waarvan je slaperig wordt	
Overdag geen dutjes doen	
Je bed prettiger maken	
Zorgen voor veranderingen in je slaapkamer – verlichting, verwarming, lawaai	
Minder drankjes met cafeïne drinken	
Naar de wc gaan voordat je in bed stapt	
Minder of helemaal geen alcohol meer drinken	

Kruis de 3 dingen aan die jij uit het boekje gekozen hebt. Plan hoe je ze gaat proberen.

Wat als je moeilijk in slaap valt?

Soms duurt het lang voordat je in slaap valt. Dan lig je in bed en doe je heel erg je best om in slaap te vallen. Het lijkt wel alsof er niets helpt. Hoe meer je het probeert, hoe moeilijker het wordt om in slaap te vallen. Dan begin je te piekeren.

De meeste mensen vallen binnen 15 minuten in slaap. Maak je niet druk als je niet kunt slapen, sta gewoon een tijdje op en ga weer naar bed als je slaperig wordt. Dwing jezelf niet, laat de slaap gewoon komen, probeer je ogen in het donker open te houden; je merkt al gauw dat ze dichtvallen.

Probeer deze ideeën eens uit:

- Ga naar een andere kamer en kijk tv of ga naast je bed op een stoel naar muziek luisteren; kruip weer in bed als je slaperig wordt.
- Zeg tegen jezelf: *'Het geeft niet dat ik wakker ben'*. Haal een paar keer goed diep adem, geniet van de rust en kalmte en maak je niet druk; dan val je waarschijnlijk makkelijk weer in slaap.
- Ga een paar dagen later naar bed en sta 's morgens iets eerder op, dan slaap je dieper, en het helpt je ook om weer een normaal patroon te krijgen.



Door goed te slapen voel je je overdag beter.

Gebruik deze bladzijde om een plan te maken dat voor jou werkt; bedenk een eigen slaapritueel om te proberen:



GOED ZO!

Tot nu toe heb je:

♥ Nagedacht over je slaap

♥ Een slaapritueel bedacht

♥ Naar je slaapkamer gekeken

♥ Keuzes gemaakt over je levensstijl

Het kan goed zijn dat je nu beter gaat slapen.

Soms moet je het gewoon even de tijd gunnen.
Houd je vast aan je ritueel. Blijf het proberen.

Belangrijk om te onthouden

Soms helpen de ideeën in het boekje niet.
Misschien heb je dan hulp van andere mensen nodig.

Praat over je slaap met degene die je helpt met de boekjes.

Bedenk met wie je over je slaapproblemen kan praten.
Bijvoorbeeld je huisarts, een verpleegkundige of een maatschappelijk werker.





University
of Glasgow



Dit boekje is gemaakt door:
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

