

SLAAP IK GOED?

Slaap is een belangrijk onderdeel van ons leven; we besteden ongeveer 1/3 van onze tijd aan slaap. Slaap is vitaal, universeel en absoluut noodzakelijk voor bijna alle levende wezens. Geschat wordt dat de helft van de bevolking op een bepaald moment in hun leven slaapstoornissen of -problemen ervaart. Dit benadrukt het belang van een gezonde slaaproutine als basis voor mentaal en fysiek welzijn. Deze factsheet is bedoeld om je te informeren over slaap en geeft tips om slaapproblemen aan te pakken.

WAAROM MOETEN WE AANDACHT BESTEDEN AAN ONZE SLAAP?

Slaap heeft veel belangrijke functies zoals rust en herstel, regulatie van fysiologische processen, leren en geheugen, emotieregulatie en het verwijderen van afvalstoffen uit de hersenen. Een chronisch gebrek aan slaap(kwaliteit) heeft serieuze gevolgen voor zowel lichaam als geest. Het verstoort niet alleen het dagelijks functioneren, maar verhoogt ook het risico op ernstige gezondheidsproblemen. Slaapproblemen in het dagelijks leven kunnen leiden tot verminderde productiviteit en prestaties, meer fouten en ongelukken, en verminderde motivatie en initiatief. Mogelijke langetermijngevolgen van verstoorde of slechte slaap zijn onder andere hoge bloeddruk, diabetes type 2, verzwakt immuunsysteem, cognitieve stoornissen zoals concentratieproblemen en geheugenverlies, en een verhoogd risico op mentale stoornissen zoals depressie en angst.

Dus, wat maakt een goede nachtrust en hoe kunnen we die krijgen?

WAT IS GOEDE SLAAP?

Goede slaap is meer dan alleen het aantal uren dat je in bed doorbrengt. Zowel de slaapkwaliteit als de slaapduur spelen een belangrijke rol in hoe uitgerust en functioneel je je overdag voelt. De ideale slaapduur verschilt van persoon tot persoon en wordt onder andere beïnvloed door leeftijd en genetische factoren. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 65% van de mensen tussen 7-8 uur slaapt. Het is niet belangrijk of je precies 8 uur slaapt, maar of je je overdag fit en alert voelt. Hoewel slaapduur vaak de meeste aandacht krijgt, is slaapkwaliteit minstens zo belangrijk. Kortom: goede slaap is slaap die je voldoende herstelt om overdag goed te functioneren, niet alleen slaap die lang duurt.

TIPS EN TRICKS VOOR EEN BETERE SLAAP

Het handhaven van een goede slaaphygiëne is essentieel voor het bereiken van een rustgevende en herstellende slaap. Hier zijn enkele belangrijke tips om te overwegen:

✓ **Regelmatig bewegen:**

Regelmatige lichaamsbeweging kan diepe slaap bevorderen en helpen om spanningen te verminderen. Lichaamsbeweging kan ook helpen tegen vermoeidheid. Vermijd echter intensieve

lichaamsbeweging vlak voor het slapengaan, omdat het dan moeilijker kan zijn om in slaap te vallen. Het is aan te raden om minstens een paar uur voor het slapengaan te stoppen met sporten.

✓ **Daglicht en avondlicht:**

Zorg ervoor dat je overdag voldoende natuurlijk licht krijgt en verminder de blootstelling aan licht 's avonds. Dit helpt bij het reguleren van je circadiane ritme en de productie van het slaaphormoon melatonine.

✓ **Omgeving**

Een rustige en rustgevende omgeving creëren: Minimaliseer lawaai in je slaapgebied om een rustige omgeving te creëren die bevorderlijk is voor de slaap.

Optimale kamertemperatuur: De ideale kamertemperatuur voor een goede nachtrust is +/- 18°C.

✓ **Voeding en middelen**

Eet geen vette of grote maaltijden voor het slapengaan, want die kunnen zwaar op de maag liggen en de slaapkwaliteit beïnvloeden. Eerder op de avond eten kan de spijsvertering bevorderen en slaapstoornissen voorkomen. Stoffen zoals alcohol, cafeïne, roken en drugs kunnen de kwaliteit van de diepe slaap verminderen. Cafeïne kun je het beste 's middags en 's avonds beperken.

✓ **Consistent slaapschema**

Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op om je interne klok te reguleren.

✓ **Ontspanningstechnieken**

Doe aan ontspanningstechnieken zoals meditatie, lezen of progressieve spierontspanning en bodyscans om te ontspannen voordat je naar bed gaat. Ontspan en bouw gedurende de avond progressief af +/- 1 tot 1,5u voor naar bed gaan.

✓ **Stimulus Control**

Associeer je bed met slapen en vermijd activiteiten die wakkerheid bevorderen. Ga alleen naar bed als je slaperig bent en gebruik het bed alleen voor slaap, korte periodes van ontspanning en seksuele activiteit. Als je niet binnen 15-30 minuten in slaap kunt vallen, ga dan uit bed, doe een kalmerende activiteit en ga pas weer naar bed als je je slaperig voelt. Hetzelfde principe geldt als je 's nachts wakker wordt en moeite hebt om weer in slaap te vallen.

Conclusion

Met gerichte tips en aanpassingen in je leefstijl zijn veel slaapproblemen te voorkomen of te verminderen. Maar als slaapproblemen aanhouden of je belemmeren in je functioneren, is het belangrijk om tijdig professioneel advies in te winnen bij bijvoorbeeld een huisarts, slaaplaboratorium, slaapsycholoog/somnoloog en psycholoog.

Referenties

De gepresenteerde informatie is gebaseerd op cursusinhoud van de masteropleiding aan de Vrije Universiteit Brussel. Gemaakt door Keani Goossens (Klinisch Psycholoog in opleiding), juli 2025.