

# 5 tips om beter te slapen

SLEEP  
DESIGN



# S L E E P D E S I G N

Vertrek jij al naar dromenland als je je kussen nog maar ruikt? Of krijg je de samenvatting van de voorbije dag nog helemaal te verwerken vooraleer je inslaapt? Laat jij je slaapritme bepalen door de stand van de zon? Of kruip je elke dag stipt op hetzelfde uur je bed in? Iedereen heeft zijn eigen slaapgewoontes, en die hoeven daarom niet 'goed' of 'slecht' te zijn. Wanneer je problemen ervaart met je nachtrust, ligt dat natuurlijk meteen anders. Want wie niet voldoende of niet goed slaapt, kan op termijn gezondheidsklachten ontwikkelen. Iets wat wij jou als slaapexpert uiteraard willen helpen vermijden.

Een kwaliteitsvolle matras ligt aan de basis van een herstellende nachtrust. Je matras moet je lichaam volledig ondersteunen en voor voldoende ventilatie zorgen. Zo kan eenzelfde matras perfect bij de ene persoon passen, en helemaal niet comfortabel aanvoelen voor de andere persoon. Daarom is het belangrijk om jouw matras op voorhand uit te testen in een slaapspecialzaak.

Daarnaast hangt je slaapkwaliteit van een aantal **andere factoren** af. Kleine gewoontes waar je zelf gemakkelijk verandering in kan brengen. Om je daarmee te helpen, geven onze experts je **5 tips om beter te slapen**.

## **Tip 1: blijf niet te lang liggen als je niet kan inslapen**

Je kent ze wel: die mensen die als een blok in slaap vallen vanaf het moment dat hun hoofd het kopkussen raakt :). Helaas is het niet iedereen gegund om na enkele minuten al de slaap te vatten. Het leeuwendeel van de mensen heeft een tijdje nodig om tot rust te komen en zachtjes in te dommelen. Lig je soms een uur te woelen, te piekeren of schaapjes te tellen? Dan doe je er goed aan om even uit je bed te komen en op een andere manier in slaapmodus te geraken. Kies een rustige activiteit die je gedachten even helemaal verzet, zoals een boek lezen. Je gsm of tablet laat je beter aan de kant liggen, want dat helblauwe licht verstoort je slaap nog meer.



**1**  
Inslaapfase  
± 5 min.



**2**  
Lichte slaap  
± 30 min.



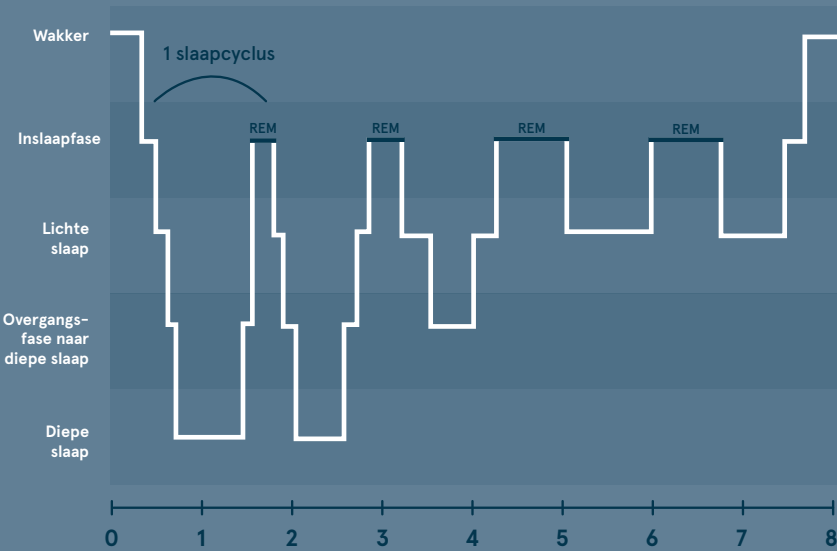
**3**  
Matige slaap  
± 30 min.



**4**  
Diepe slaap  
± 20 min.



**5**  
REM-slaap  
± 15 min.



## Tip 2: eet 's avonds geen te zware maaltijd

Kan jij niet zonder je 'midnight snack'? Dan willen we je dat pleziertje zeker niet ontnemen. Maar denk er wel aan dat je lichaam tijd nodig heeft om dat eten te verteren. Als jij een halfuurtje voor het slapengaan een portie nacho's met kaassaus verorbert, draait je **spijsvertering nog op volle toeren wanneer je je bed inkruipt**. En dat kan je weleens een tijdje wakker houden. Probeer je snackuurtje dus wat te vervroegen, of ga op zoek naar een lichtere snack. Een dampende tas soep of warme melk is bijvoorbeeld een prima alternatief.



## Tip 3: maak het donker en zet de verwarming uit

Van zodra het donkerder wordt, komt het slaaphormoon melatonine vrij in je lichaam. Die natuurlijke reactie zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur daalt. Het geeft je lichaam een seintje dat het nacht wordt, en dus tijd om te gaan rusten. Dat proces hebben we nu eenmaal meegekregen van onze voorouders. Het gevolg? **Als het te licht blijft in je slaapkamer** (bijvoorbeeld als je gordijnen de straatverlichting niet tegenhouden, of als er een sfeerlichtje blijft branden), **komt de melatonineproductie niet op gang**. In het beste geval dim je alle lichten in huis zelfs zo'n twee tot drie uur voor je naar bed gaat.

Een bijkomende manier om je lichaamstemperatuur op een natuurlijk manier te laten zakken? De verwarming in je slaapkamer uitzetten of op een laag pitje laten draaien. In de winter voelt je kamer misschien wat koud aan, maar **door je eigen lichaamswarmte krijg je het na een tijdje voldoende warm onder je donsdeken**.

## Tip 4: breng regelmaat in je slaappatroon

Sommige mensen kunnen terugvallen op een flexibel **bioritme**. Anderen zijn er meer bij gebaat om elke dag dezelfde uren aan te houden: een vast uur om naar bed te gaan, en een vast uur om op te staan. Dat laatste is interessant om uit te proberen als je merkt dat je niet echt kan 'vertrouwen' op je eigen bioritme. Op die manier help je het een handje.

Ook met de duur van je nachtrust kan je gerust experimenteren. Misschien slaap je wel goed door, maar kan je een uurtje extra slaap gebruiken? Er bestaan cijfers over de gemiddelde slaapduur die mensen van verschillende leeftijden nodig hebben. Maar **slaap blijft uiteindelijk iets heel persoonlijks**, waarbij je zelf het beste aanvoelt wat je noden zijn.

Leeftijd	Slaapduur (in uren)	Aanbevolen (in uren)
1 - 2 jaar	-	11 - 14
3 - 5 jaar	11,6	10 - 13
6 - 13 jaar	10,7	9 - 11
14 - 17 jaar	8,0	8 - 10
18 - 25 jaar	7,5	7 - 9
26 - 40 jaar	7,2	7 - 9
41 - 64 jaar	7,0	7 - 9
65+ jaar	7,0	7 - 8

Bron: Erasmus MC, Nederlands Herseninstituut, 2017

## Tip 5: ga langs bij je huisarts als je last ondervindt

Nieuwe slaapgewoontes verbeteren je nachtrust niet van de ene dag op de andere. Maar als je bovenstaande tips al een tijdje uitprobeert en toch nog slaapproblemen ondervindt, kan het nuttig zijn om even bij je dokter langs te gaan. **Meestal zijn slaapproblemen onschuldig en hangen ze af van bepaalde situaties.** Houden je problemen lang aan en merk je dat ze je dagelijkse doen en laten erg beïnvloeden? Dan raden we je aan om doktersadvies in te winnen en zo verdere gezondheidsproblemen te voorkomen. Voor professioneel advies over je bed of matras kan je natuurlijk altijd in één van de vestigingen van Sleep Design terecht (Lommel, Genk of Sint-Truiden).

# SLEEP DESIGN

Slaap je niet zo goed? Daar kunnen onze slaapadviseurs je helpen! Bovendien geniet je nog de hele maand januari van 25% korting op al onze matrassen.

Meer info op [www.sleep-design.be/wintersolden-2021](http://www.sleep-design.be/wintersolden-2021)

