

Checklist slaap

1) Heb je na 21:30 nog schermen aan	nee	soms	vaak	ja
2) Ga je op een vaste tijd naar bed	ja	vaak	soms	nee
3) Sta je op een vaste tijd op	ja	vaak	soms	nee
4) Ga je voor 23:00 slapen	ja	vaak	soms	nee
5) Ga je 's morgens naar buiten	ja	vaak	soms	nee
6) Heb je een regelmatig eetpatroon	ja	vaak	soms	nee
7) Heb je voldoende ontspanning op een dag	ja	vaak	soms	nee
8) Kun je makkelijk ontspannen	ja	vaak	soms	nee
9) Doe je ontspanningsoefeningen/meditatie	ja	vaak	soms	nee
10) Is je slaapkamer helemaal verduisterd	ja	vaak	soms	nee
11) Is je slaapkamer een aangenaam verblijf	ja	vaak	soms	nee
12) Is je slaapkamer vrij van electronica (TV, tablet, telefoon)	ja	vaak	soms	nee
13) Is je slaapkamer koel	ja	vaak	soms	nee
14) Heb je een aangename matras en kussen	ja	vaak	soms	nee
15) Zijn er bedgenoten die de slaap verstoren (snurkende partner, kinderen, huisdieren)	nee	soms	vaak	ja
16) Doe je aan krachttraining	ja	vaak	soms	nee
17) Ben je gedurende de dag veel in beweging	ja	vaak	soms	nee
18) Sport je na 8 uur 's avonds	nee	soms	vaak	ja
19) Drink je na 14.00 nog koffie / energy drinks	nee	soms	vaak	ja
20) Gebruik je medicijnen	nee	soms	vaak	ja
21) Drink je meer dan één alcohol consumptie na 18.00	nee	soms	vaak	ja
22) Rook je	nee	soms	vaak	ja
Totalen				
Totaal				

Score:

voor elke vraag die je beantwoord hebt met de eerste kolom: 0 punten

voor elke vraag die je beantwoord hebt met de tweede kolom: 1 punt

voor elke vraag die je beantwoord hebt met de derde kolom: 2 punten

voor elke vraag die je beantwoord hebt met de vierde kolom: 3 punten

tel de scores uit elke kolom op en bereken het totaal (maximaal is 63 punten)

De eerste kolom staat voor slaapbevorderend gedrag, de laatste voor slaapremmend gedrag. Dus hoe hoger de score des te meer je kunt doen om de slaap te verbeteren.

Kun je alle vragen in de linker kolom beantwoorden, dan is het goed en kun je de slaap gewoon laten komen.

Probeer het dan verder los te laten en als je niet in slaapt denk dan 'geeft niet dat ik nu niet slaap, als ik rustig lig rust ik ook wel uit'

Citaat: *Sadly, human beings are in fact the only species that will deliberately deprive themselves of sleep without legitimate gain.* Walker 2017

Uitleg bij de vragen:

bioritme

1) Heb je na 21:30 nog schermen aan

Computers, laptops, telefoons stralen blauw licht uit. De hersenen denken dat het nog dag is en er wordt geen melatonine aangemaakt. Je zult moeilijker in slaap vallen. Hanteer de regel: 'om half 10 heb je genoeg gezien'. Als er geen mailtjes of appjes meer binnen komen hoeven de hersenen niet meer alert te zijn. Een goed idee kan zijn om een timer op het modem te zetten zodat er na half 10 geen wifi meer is.

2) Ga je op een vaste tijd naar bed

Houdt een vaste slaaptijd en opstatijd aan, in het weekend hetzelfde als door de week. Veranderen van slaaptijden zorgt steeds voor een kleine 'jetlag' die het bioritme kan verstoren. Probeer niet in het weekend bij te slapen, daarmee verstoort je het ritme. Heb je een paar nachten te weinig geslapen zal het lichaam dat zelf compenseren door een volgende nacht je dieper te laten slapen.

3) Sta je op een vaste tijd op

Zie vraag 2

4) Ga je voor 23:00 slapen

Rond 10.00 worden veel mensen wat slaperig. Dit is de ideale tijd om te gaan slapen. Door bepaalde hormonen is de tijd tussen 22.00 en 02.00 uur de superslaap tijd. Door deze hormonen wordt het herstel nog efficiënter uitgevoerd. De uitdrukking 'de uren voor 12 uur tellen dubbel' is nu bevestigd door wetenschappelijk onderzoek. Blijf je wakker voorbij dan ervaren veel mensen een nieuwe golf van energie. Deze energie had eigenlijk ingezet moeten worden voor lichamelijk herstel maar wordt nu gebruikt voor activiteiten. Resultaat is dat je minder fit zal zijn de volgende ochtend.

5) Ga je 's morgens naar buiten

Tussen 7.30 en 8.00 naar buiten stimuleert de productie van melatonine in de avond. Een goed alternatief is een daglichtlamp die een nog sterker lichtsignaal geeft dan de vroege ochtend zon. Ook effectief bij (winter) somberheid.

6) Heb je een regelmatig eetpatroon

Een regelmatig eetpatroon draagt bij aan een stabiel bioritme

ontspanning

7) Heb je voldoende ontspanning op een dag

Een druk leven levert meestal ook veel gedachten en emoties op. Als je merkt dat die je uit je slaap houden dan is het zinnig meer ontspanning in te bouwen in de dag.

8) Kun je makkelijk ontspannen

- Ademoefeningen

9) Doe je ontspanningsoefeningen/meditatie

- Meditatie

slaapkamer

10) Is je slaapkamer helemaal verduisterd

Om te slapen is een totaal donkere kamer het beste. Om fris wakker te worden hebben we licht nodig. Maar als de kamer helemaal verduisterd is komt er 's morgens ook geen licht binnen. Dat is een nadeel. Je kunt dit ondervangen door een wake-up light aan te schaffen. Hierdoor wordt het 's morgens heel geleidelijk aan licht en zul je op een natuurlijke manier wakker worden in je REM slaap fase. Hierdoor zul je je veel fitter voelen dan dat je bruut gewekt wordt door een gewone wekker die geen rekening houdt met je bioritme.

11) Is je slaapkamer een aangenaam verblijf

Een aangename slaapkamer, luchtig en koel, brengt je in een rustige, slaapbevorderende stemming. Maak van de slaapkamer geen werkplek. Gebruik geen wit licht in de slaaper, kies voor geel, rood of oranje (bv Himalaya zout lampen).

12) Is je slaapkamer vrij van electronica (TV, tablet, telefoon)

Slaapkamer is enkel voor slapen (en seks). De hersenen associeren elektrische apparaten met wakker zijn, actief zijn, alert zijn, zelfs als ze uit zijn. Gebruik geen telefoon als wekker, gebruik een wekker als wekker. Liever nog gebruik een wake-up light. Electronica heeft bepaald geen positief effect op de intimiteit binnen een relatie.

13) Is je slaapkamer koel

Een koele slaapkamer (18°) is beter voor een diepe slaap. Als je wakker wordt kan het aangenaam zijn het kussen om te draaien zodat het weer lekker koel is.

14) Heb je een aangename matras en kussen

Dan is het een genot te gaan slapen. Strakke lakens geven een hotelbeleving. Een derde van je leven breng je in bed door. Investeren in een goede matras is geen luxe.

15) Zijn er bedgenoten die de slaap verstoren (snurkende partner, kinderen, huisdieren)

Twee aparte matrassen en/of dekbedden en oordopjes kunnen al meer rust brengen. Eventueel kan het verstandig zijn (tijdelijk) apart te slapen tot het normale slaappatroon weer is hersteld. Als je niet kan slapen kan het helpen om, indien mogelijk, op en ander fris bed te gaan liggen.

beweging

16) Doe je aan krachttraining

Alle lichamelijke activiteit maar het meest krachttraining zorgt er voor dat het lichaam voelt dat het moet herstellen, daardoor worden er hormonen aangemaakt die slaap en herstel bevorderen.

17) Ben je gedurende de dag veel in beweging

Veel lichamelijke activiteit zorgt voor ontlading van stresshormonen en een hogere slaapschuld.

18) Sport je na 8 uur 's avonds

Regelmatig sporten zorgt voor ontlading van stress en emoties, goed voor een betere slaap. Maar 's avonds na 8 uur nog een competitieve sport doen zorgt voor aanmaak van zoveel adrenaline dat het inslapen kan bemoeilijken. Trainen verbetert slaap verbetert trainen. Er is onderzoek dat laat zien dat juist 's morgens vroeg sporten het meest positieve effect heeft op de slaap.

voeding

19) Drink je na 14.00 nog koffie / energy drinks

Cafeïnehoudende dranken (koffie, energy drinks, veel theesoorten) onderdrukken de slaapschuld. Het duurt wel 8 uur om cafeïne voor de helft af te breken. Bedenk dat de-caf koffie nog steeds 30% cafeïne bevat. Onderzoek laat zien dat mensen die 's avonds koffie drinken minder diep slapen. Ze merken dat zelf vaak niet maar zijn de volgende dag wel meer vermoeid (waardoor ze weer meer koffie gaan drinken....etc).

20) Gebruik je medicijnen

Er zijn veel medicijnen die verstoring van de slaap als bijwerking hebben. Check de bijsluiter en neem eventueel contact op met je arts.

21) Drink je meer dan één alcohol consumptie na 18.00

Alcohol (zelfs 2 eenheden 6 uur voor het slapen gaan) kan wel helpen om in slaap te vallen maar zorgt er vaak voor dat je minder in de nacht wakker wordt en niet goed weer in kan slapen. Alcohol verandert het slaappatroon waardoor je minder goed herstelt. Alcohol kan nachtelijk zweten versterken en snurken en apneu verergeren

22) Rook je

Nicotine kan de biologische klok verstoren.

Nog wat extra tips:

- Een warm bad of douche in de avond helpt je te ontspannen en 15% meer diepe slaap is geregistreerd.
- Inname van melatonine is niet aan te raden omdat het je eigen lichaamsproductie mogelijk kan verstoren. Het kan alleen gebruikt worden om de biologische klok te resetten bv na verstoring door ploegendienst of intercontinentaal reizen.
- Voor sommigen werkt het om een vast avond ritueel te hebben bv lezen - warm bad – yoga – slaap. Voor anderen werkt dat averechts omdat ze meer gefocussed raken op de slaap.
- Veel slaapmedicatie zorgt wel dat je (iets) langer slaapt maar verstoort meestal het slaappatroon (minder diepe slaap) zodat het eindresultaat misschien wel negatief is.
- Audioboeken kunnen goede slaapmiddelen zijn.
- Wees aardig voor jezelf.
- 400- 600 g valeriaan 2 uur voor het slapen kan een positief effect hebben. Selenium en magnesium worden ook in verband gebracht met betere slaap.
- Vrijen is een goed slaapmiddel
- Een fakirmat is ook een goed hulpmiddel om in slaap te vallen. Eerst voelt het heel prikkelend en zal de sensatie de eerste minuten toenemen. Maar door de prikkelende sensatie gaat het lichaam endorfines maken. Deze zorgen er voor dat je slaperig wordt en voor een algemeen welbevinden.
- Voor het slapen de afgelopen dag rustig doornemen en eventuele zorgen, gedachten en emoties opschrijven kan helpen deze los te laten en makkelijker in te slapen
- Gebruik de tijd dat je wakker ligt voor meditatie of adem oefeningen ('laag, traag en minder'). Dan komt je lichaam toch in de herstelfase. [meditatie] [ademen]
- Zorg dat je nooit met honger of juist heel erg verzadigd naar bed gaat. Een lichte eiwitsnack 2 uur voor het slapen kan prima zijn. Niet iets met veel suikers!
- Niet iedereen reageert hetzelfde op bepaalde maatregelen, probeer wat uit en kijk wat voor jou werkt.