

Arentina Drenth

BETER SLAPEN DOE JE ZO

Met illustraties van Josselin Bijl



ALTAMIRA

INHOUD

De schema's en tabellen uit dit boek zijn oningevuld te downloaden via omfi.nl.

Voorwoord	6	3.3 Acht uur slaap	56	Hoofdstuk 6:	102	Hoofdstuk 8:	134
Hoofdstuk 1:	10	3.4 Te veel slaap	58	Slaapverwekkende oefeningen en meer		Je slaapt weer beter, en dan?	
Hoe zit het nou met slaap?		3.5 Slaap te belangrijk maken	58	6.1 Ademhalingsoefeningen	104	8.1 Motivatie verhogen	136
1.1 Slaapcyclus	13	3.6 Dutjes worden een powernap	60	6.2 Aandacht verleggen	104	8.2 Eerste hulp na een slechte nacht	136
1.2 Wat als je te weinig geslapen hebt?	18	3.7 Nog meer weetjes over slaap	60	6.3 Spieren ontspannen	109	8.3 Een terugval voorkomen	138
1.3 Ben je moe of ben je slaperig?	19	Hoofdstuk 4:	64	6.4 Vecht-draaiknop uitzetten	110	Hoofdstuk 9:	140
1.4 Slaapbehoefte	19	Manieren om 's nachts minder te piekeren		6.5 Motivatieverhogende oefening	112	Actieplan	
1.5 Het slaap-waaksysteem	23	4.1 Welke negatieve gedachten over slaap herken jij?	66	Hoofdstuk 7:	116	Wetenschappers die extra aandacht verdienen	156
Hoofdstuk 2:	36	4.2 Daag je negatieve gedachten uit	68	Slaap en ...		Register	158
Manieren om beter te slapen		4.3 Accepteer je negatieve gedachten	73	7.1 Slaap en ouder worden	118	Dankwoord	160
2.1 Overdag	38	4.4 Een slaapverhaal	75	7.2 Slaap en menstruatie	119		
2.2 Eetgewoontes	42	Hoofdstuk 5:	78	7.3 Slaap en zwangerschap	120		
2.3 Dagafbouw	44	Slaaprestrictie en slaapcompressie		7.4 Slaap en overgang	121		
2.4 Slaapkamer	47	5.1 Slaaprestrictie	81	7.5 Slaap en pubers	122		
2.5 Tijd in bed	49	5.2 Slaapefficiëntie berekenen	89	7.6 Slaap en jetlag	124		
2.6 Een slaapverhaal	51	5.3 Slaapcompressie	94	7.7 Slaap en een partner die snurkt	127		
Hoofdstuk 3:	54	5.4 Een slaapverhaal	99	7.8 Slaap en een partner die slecht slaapt	127		
Weetjes over slaap				7.9 Slaap en slaappillen	128		
3.1 Sporten en slaap	56			7.10 Slaap en slaapapneu	130		
3.2 Ochtend-, avond- en tussenin-mens	56			7.11 Een slaapverhaal	132		



VOORWOORD

Dit boek is anders dan andere boeken over slaap. De weetjes, methoden en oefeningen om beter te slapen worden uitgelegd met zo weinig mogelijk woorden en in makkelijke taal. Bij de tekst staan tekeningen die kunnen helpen om er in je hoofd een beeld van te maken.

De methoden zijn gebaseerd op gedragstherapie voor slapeloosheid. Het is een wetenschappelijk onderzochte manier om beter te slapen. Hoe fijn is het dat je iets kunt doen waarvan bewezen is dat het werkt. Dit betekent niet dat je nooit meer een slechte nacht zult hebben. Dat kan helemaal niet. Er zijn altijd gebeurtenissen in je

leven waardoor je minder goed slaapt. Zoals het overlijden van iemand om wie je veel geeft.

Hoe ben ik op het idee gekomen om dit boek op deze manier te schrijven? Omdat ik dyslectisch ben. Ik denk vaak als ik een boek lees: dit moet je toch ook kunnen uitleggen met minder en in makkelijkere woorden? Als je heel erg langzaam leest, is elk onnodig woord er één te veel.

Hoe gebruik je dit boek?

Het gebruik van dit boek is heel simpel. In het boek staat regelmatig 'iets om over na te denken?'. Dit zijn vragen die je helpen om duidelijk te



krijgen wat jij anders kunt doen om beter te slapen. Je kunt er dan voor kiezen om over dat onderwerp na te denken. Misschien wil je er iets over opschrijven. Je kunt ook gewoon verder lezen. Achter in het boek staat een actieplan. Dit kun je gebruiken om op te schrijven waar je aan wilt werken, met welke methoden en oefeningen je dat wilt doen, en wat je het meeste geholpen heeft.

Een slaappatroon dat je belemmert

Slecht slapen komt veel voor. Je bent niet de enige die 's nachts aan het woelen is. Heb je er last van en belemmert het je dagelijkse leven? Dan is het handig om er iets aan te doen.

Slapen en wakker zijn horen bij elkaar. Wil je beter leren slapen? Dan is het nuttig om ook overdag dingen anders te doen. Beter slapen doe je dus niet door je alleen te richten op de tijd in bed. Ook de tijd die je wakker bent heeft invloed op je nachtrust. Daarom is beter slapen een 24-uurszaak.

Slaap je al langer slecht? Ga er dan niet van uit dat dit in een paar nachten is opgelost. Beter slapen is een proces dat stap voor stap resultaat biedt. Zet dus door wanneer je het moeilijk hebt met het opvolgen van de aanpassingen.

Dit boek is niet bedoeld voor mensen met slaapproblemen veroorzaakt door ziekte, medicijn- of drugsgebruik.

Volop van het leven genieten

Wil je beter leren slapen? Volg dan de praktische tips op en ga aan de slag met je persoonlijke actieplan. Zo verander jij je slaappatroon, lig je rustiger in bed en krijg je meer energie. Je zit dan beter in je vel en het wordt makkelijker om je te concentreren en je dingen te herinneren. Mijn hoop is dat je beter gaat slapen zodat je volop van het leven kunt genieten.

Beter slapen doe je zo.

Veel succes!
Arentina

“

**MIJN HOOP
IS DAT JE
BETER GAAT
SLAPEN ZODAT
JE VOLOP
VAN HET
LEVEN KUNT
GENIETEN**

”

1 HOE ZIT HET NOU MET SLAAP?



Naar schatting ervaart ruim één op de vijf Belgen en Nederlanders slaapproblemen. Daarvan heeft één op de tien een chronisch slaapprobleem. Mensen met een chronisch slaapprobleem slapen minstens drie keer in de week slecht, en dat langer dan drie maanden achter elkaar. Dit leidt tot een belabberd geheugen, moeite met concentreren, weinig energie, emotionele instabiliteit en een slechter humeur. Vrouwen hebben vaker slaapproblemen dan mannen.

Het is niet zo dat je alle tijd die je in bed ligt moet slapen om een goede slaper te zijn. Je mag best even wakker liggen. Word je 's nachts wakker? Dat is heel normaal. Als je daarna niet tijden wakker ligt, is dat geen probleem.

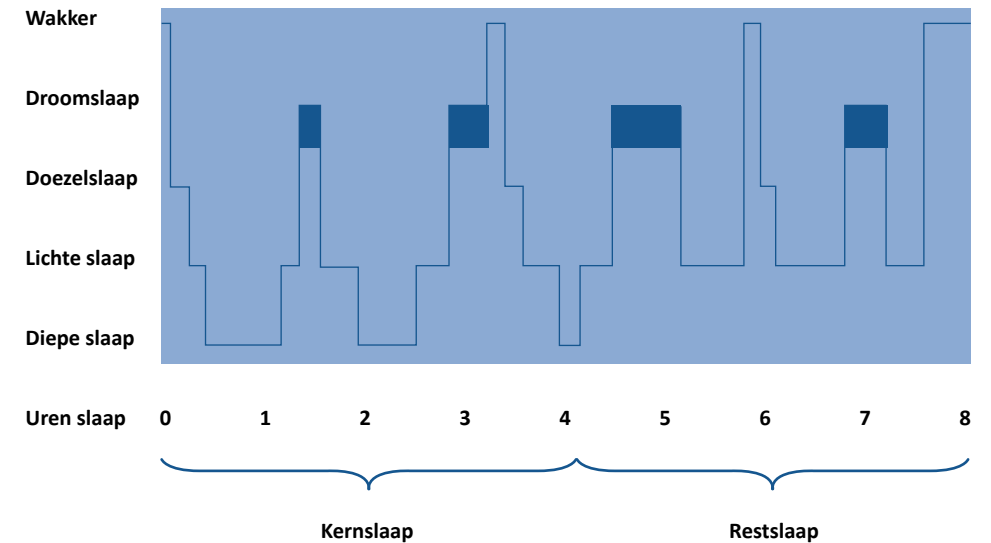
's Nachts wakker liggen kan er wel voor zorgen dat je frustratie voelt. Deze frustratie kan zich omzetten in boosheid omdat je steeds weer slecht slaapt. Of in angst dat je bepaalde dingen niet kunt doen doordat je zo

moe bent. Je kunt ook verdriet voelen omdat je niet meer zo functioneert als voorheen. Het is heel normaal dat er emoties opkomen als je al langer slecht slaapt. Deze emoties zorgen er 's nachts voor dat je niet rustig in je bed ligt. Het (weer) in slaap vallen wordt zo nog moeilijker.

Slaap je al lang slecht? Verwacht dan niet dat je binnen een week weer slaapt als een roos. Gun jezelf de tijd om je slaappatroon te herstellen. Het vraagt geduld en doorzettingsvermogen van je. Wat helpt bij het beter gaan slapen, is snappen hoe slaap werkt. Zo begrijp je beter waarom het handig is om bepaalde dingen te doen, of juist te laten.

Slaap wordt opgesplitst in twee delen: kernslaap en restslaap. Daarnaast zijn er verschillende fases tijdens het slapen: de doezelfase, lichte slaap, diepe slaap en droomslaap. Tot slot heb je ook nog de slaapcyclus. Wat houdt dit nu eigenlijk in? Met de grafiek en uitleg wordt dat duidelijk.

Slaapcurve



1.1 Slaapcyclus

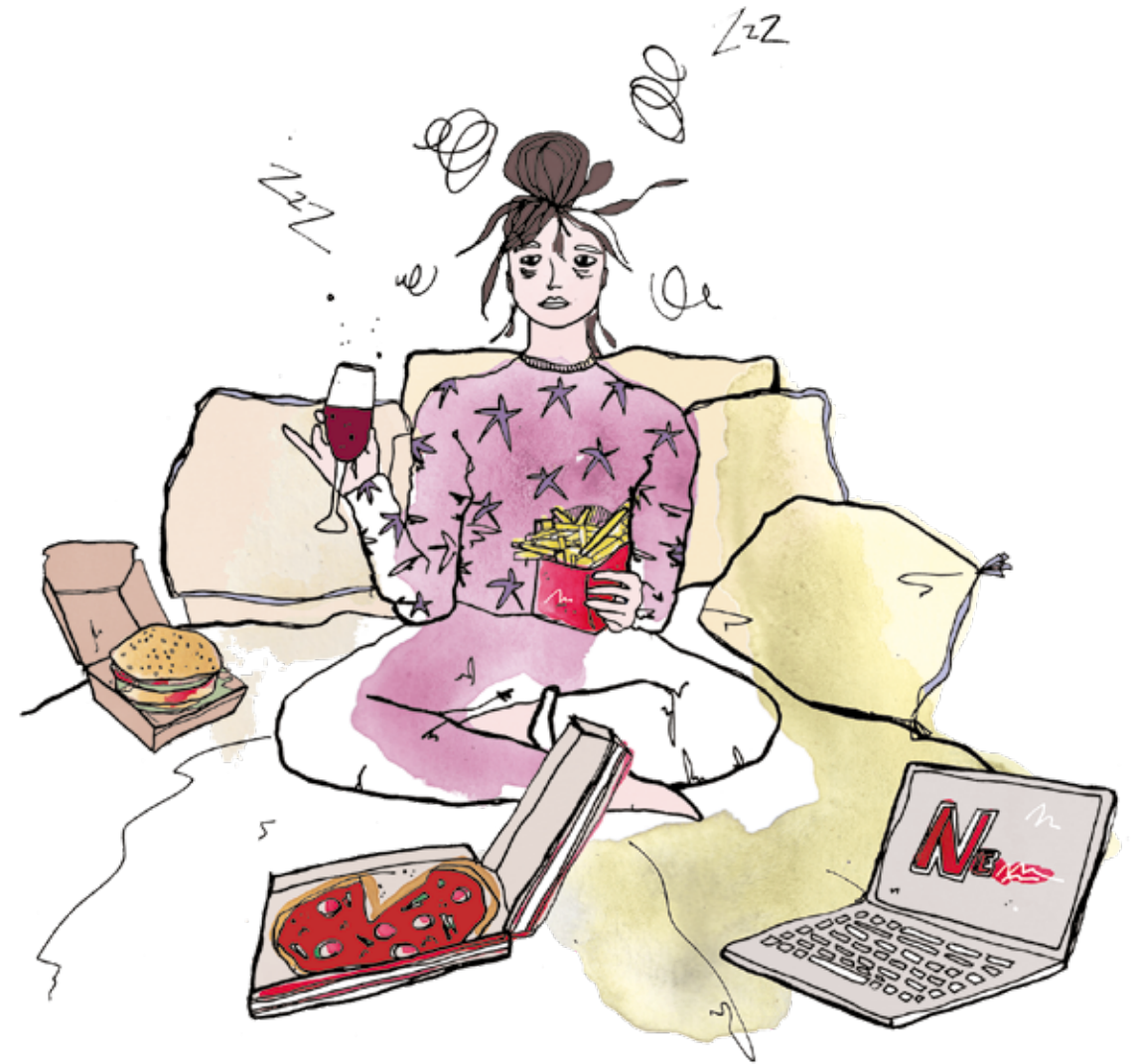
Een slaapcyclus duurt ongeveer 1,5 uur. De eerste drie slaapcyclussen vormen de kernslaap. De kernslaap omvat de doezelslaap, lichte slaap, diepe slaap en een beetje droomslaap. Droomslaap wordt ook wel remslaap genoemd. Na de kernslaap komt de restslaap. Deze bestaat uit meerdere slaapcyclussen en is afhankelijk van de hoeveelheid

slaap die jij nodig hebt. De restslaap kent geen diepe slaap meer, alleen nog de doezelslaap, lichte slaap en droomslaap. Het is belangrijk dat je zowel genoeg diepe slaap als droomslaap krijgt. Hoeveel is genoeg? Dat lees je in paragraaf 1.4.

Doezelslaap

In deze fase val je in slaap en word je nog makkelijk wakker. Als je wakker

2 MANIEREN OM BETER TE SLAPEN



Leefregels die van belang zijn wanneer je slecht slaapt, worden ook wel slaaphygiëne genoemd. Leefregels hebben te maken met wat je doet en ook met omstandigheden die je slaap beïnvloeden. Ze zijn hier opgedeeld in vijf onderdelen:

- 1 Overdag
- 2 Eetgewoontes
- 3 Dagafbouw
- 4 Slaapkamer
- 5 Tijd in bed

Als je wilt, kun je in het actieplan achter in het boek opschrijven wat jij wilt veranderen zodat je beter gaat slapen. Een aantal onderwerpen is in het vorige hoofdstuk ook al aan bod gekomen. Ik heb ervoor gekozen om ze hier toch nog een keer te bespreken zodat je een totaaloverzicht krijgt.

2.1 Overdag

Neem momenten van rust om stress te verminderen. Doe dit vijf keer per dag minimaal 3 minuten

Door rustmomenten te nemen tijdens de dag laat je de stress niet oplopen. Dit hoeft niet lang te zijn: als je vijf keer per dag 3 minuten een rustgevende oefening doet, daalt je stressniveau al. Meer mag natuurlijk altijd. De rustmomenten hebben invloed op de cortisol-melatoninedans. Cortisol kan zo 's avonds het leiden van de dans makkelijker overlaten aan melatonine. De hoeveelheid cortisol in je lichaam is dan 's avonds laag en de hoeveelheid melatonine stijgt waardoor je slaapdruk toeneemt.

Rustgevende oefeningen die jouw stressniveau helpen verlagen:

- Ademhalingsoefeningen
- Oefeningen die je aandacht verleggen
- Spierontspanningsoefeningen
- Mindfulnessoefeningen
- Rustige yoga
- Naar prettige muziek luisteren
- Andere oefeningen die jou helpen om rustiger te worden

In hoofdstuk 6 vind je inspiratie voor rustgevende oefeningen.



Zoek 's ochtends het daglicht op

Stel je biologische klok elke dag opnieuw af. Ga 's ochtends naar buiten of ga voor het raam staan en kijk 2 minuten met je ogen omhoog in een hoek van 45 graden. In de winter doe je dit op het moment dat het buiten

licht wordt. Het maakt niet uit of de zon schijnt of dat het bewolkt is. Hierdoor krijg je heel even veel licht binnen. Je biologische klok krijgt zo een seintje dat de dag begonnen is en je klok wordt hierop bijgesteld. Kijk niet rechtstreeks in de zon, want dit kan schade aan je ogen veroorzaken.

“

**TUSSEN
12 EN 16 UUR
KUN JE LAST
HEBBEN
VAN EEN
NAMIDDAGDIP.
DAT IS HEEL
NORMAAL**

”

Heb je veel last van de winterperiode met haar donkere dagen? Ga dan extra vaak naar buiten en kijk elk halfuur zo'n 30 seconden voor het raam omhoog. Je kunt ook direct na het opstaan een jetlagbril opzetten die blauw licht afgeeft. Of 30 minuten gebruiken van een daglichtlamp met genoeg sterkte: 10.000 lux. Doe dit in de ochtend zodat je biologische klok weet dat de dag begonnen is.

Doe geen dutjes overdag

Een dutje zorgt ervoor dat je adenosine-emmer voor een deel al leegloopt in plaats van dat die verder gevuld wordt. Hierdoor is je emmer op het moment dat je 's avonds wilt gaan slapen nog niet vol genoeg. Je biologische klok staat in de stand van 'slapen' en je adenosine-emmer van 'niet slapen'. Je bent 's avonds moe, maar kunt niet slapen.

Val je 's avonds op de bank in slaap? Dan doe je ook een dutje. Je adenosine-emmer loopt al wat leeg. Wanneer je dan naar bed gaat om verder te slapen, kun je wakker liggen. Je hebt

niet meer genoeg slaapdruk om in slaap te komen.

Doe dus geen dutjes overdag. Ook niet als je 's nachts slecht geslapen hebt. Blijf overdag wakker zodat je genoeg slaapdruk opbouwt voor de volgende nacht. Dutjes zijn geen vervanging voor het nachtelijke slapen bij slaapproblemen.

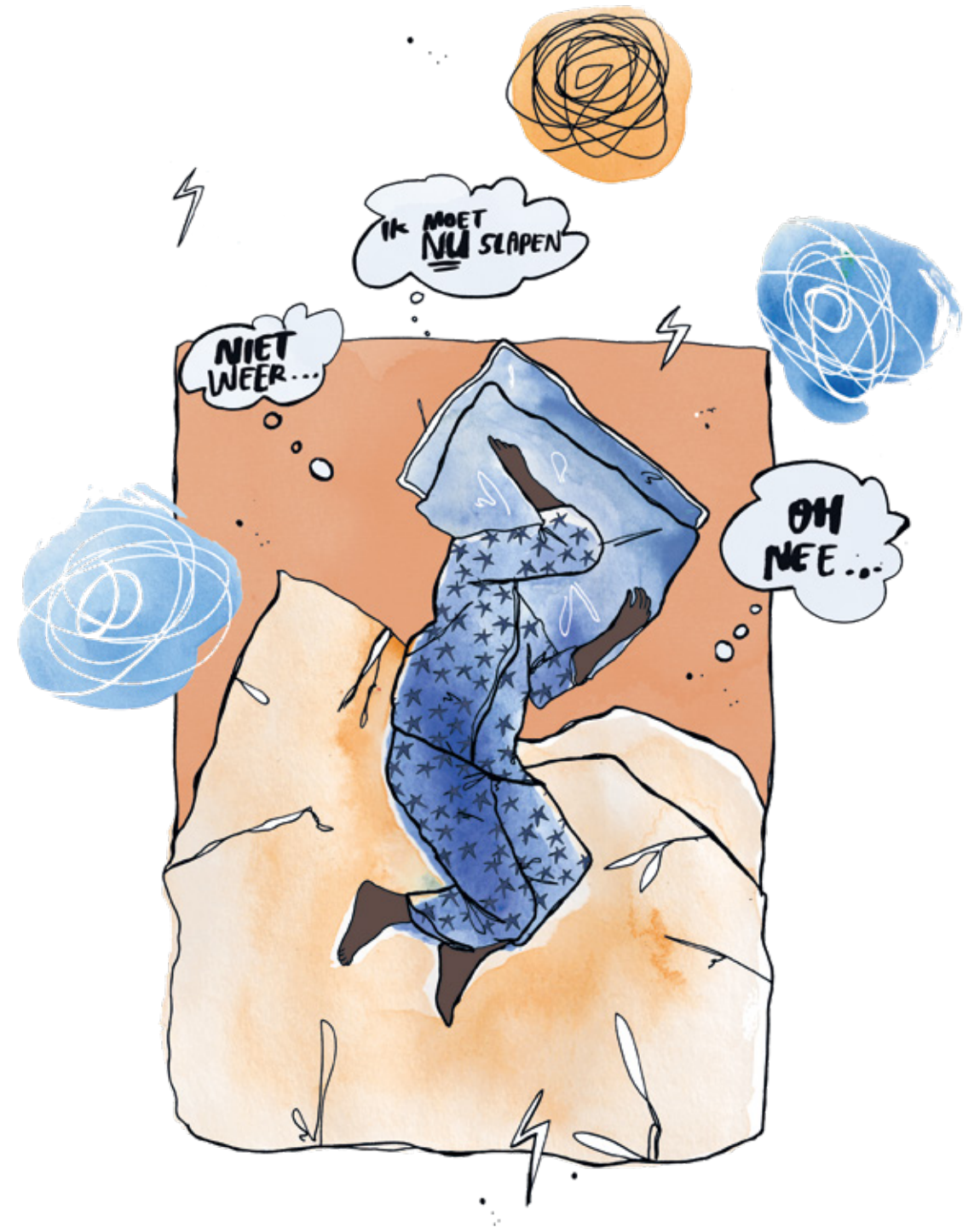
Tussen 12 en 16 uur kun je last hebben van een namiddagdip. Dat is heel normaal. Het komt doordat je lichaamstemperatuur tijdelijk daalt. Geef hier niet aan toe. Door te bewegen, kun je jouw lichaamstemperatuur verhogen waardoor de dip verdwijnt.

Doe je toch een dutje overdag? Slaap dan niet langer dan 20 minuten en doe het dutje voor 15 uur, zodat je adenosine-emmer niet een paar uur voor het slapengaan al wat geleegd wordt.

Ga 3 uur voor het slapen niet meer sporten

Je lichaamstemperatuur daalt 's avonds.

4 MANIEREN OM 'S NACHTS MINDER TE PIEKEREN

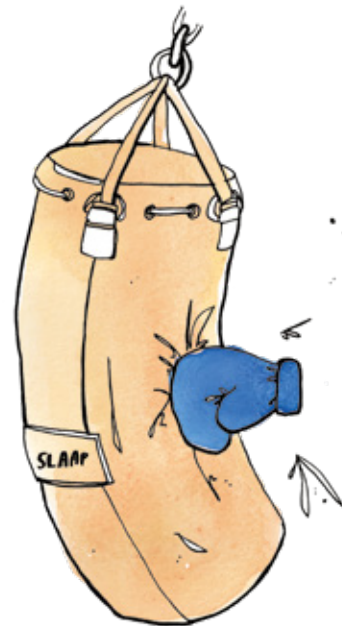


Mensen die niet kunnen slapen, hebben vaak negatieve gedachten over slaap en de gevolgen van het 's nachts wakker liggen. Het niet kunnen slapen wordt een steeds groter probleem door de frustratie hierover. Wat zijn jouw piekergedachten als je 's nachts wakker ligt?

4.1 Welke negatieve gedachten over slaap herken jij?

- Ik MOET nu goed slapen want anders heb ik morgen helemaal geen energie meer.
- Ik zal vannacht wel weer slecht slapen.
- Ik ga maar niet naar dat feestje want anders lig ik te laat in bed en slaap ik te weinig.
- Morgen heb ik een drukke dag, ik MOET vannacht echt goed slapen.
- Zonder mijn glaasje wijn kan ik niet in slaap komen.
- Als ik niet goed slaap, functioneer ik morgen niet meer.
- Doordat ik slecht slaap, stelt mijn leven niets meer voor.

- Zonder slaappillen kan ik niet slapen.
- Ik MOET 8 uur slapen.
- Waarom kan ik niet net zo goed slapen als mijn partner?
- Gisteren heb ik slecht geslapen, dus zal ik vannacht ook wel weer slecht slapen.
- Ik moet vanavond eerder naar bed gaan om slaap in te halen.
- Wanneer ik vannacht te weinig slaap, stort ik morgen in.
- Als ik meer mijn best doe, gaat het me lukken om in slaap te vallen.



“
MENSEN DIE NIET KUNNEN SLAPEN, HEBBEN VAAK NEGATIEVE GEDACHTEN OVER SLAAP EN DE GEVOLGEN VAN HET 'S NACHTS WAKKER LIGGEN
 ”

9 ACTIEPLAN



Dit hoofdstuk is opgedeeld in vier delen: leefregels, negatieve gedachten, slaaprestrictie en slaapcompressie. Zo kun je voor elk deel afzonderlijk een actieplan opstellen. Je kunt ze ook combineren.

Het actieplan voor leefregels en negatieve gedachten is opgedeeld in de volgende delen:

- Wat herken je bij jezelf?
- Wat ga je doen?
- Wat heeft je het meeste geholpen?

De bedoeling is dat je opschrijft wat je bij jezelf herkent, welke methoden en oefeningen je wilt uitproberen en hoe je dat wilt aanpakken. Zo maak je een actieplan voor jezelf dat je kunt toepassen. Nadat je de methoden en oefeningen gedaan hebt, schrijf je op wat je het meeste geholpen heeft. Slaap je op een gegeven moment weer slechter? Dan weet jij wat je kunt doen om dit te verbeteren.

Bij slaaprestrictie en slaapcompressie zijn er naast vragen ook lege tabellen die je kunnen helpen bij de berekeningen.

9.1 Leefregels

Wil je beter slapen? Vul dan de onderstaande vragen in zodat je een actieplan voor jezelf maakt.

Wat herken je bij jezelf?

Ben jij slaperig of ben je moe?

Hoeveel uur slaap denk je dat je per nacht nodig hebt?

Slaap je vaak minder dan 3 uur per nacht?

Ben jij een ochtend-, avond- of tussenin-mens?

Sta jij in het weekend veel later op dan door de week?

Wat ga je doen?

Wat zijn leefregels die jij wilt uitproberen? Zet je 's avonds een computerbril op of zorg je ervoor dat je handen en voeten warm zijn als je naar bed gaat? Misschien ben je van plan om elke dag op hetzelfde tijdstip op te staan. Lees de manieren om beter te gaan slapen in hoofdstuk 2 nog eens door en kijk wat jij wilt uitproberen om beter te slapen.

Wat heeft je het meeste geholpen?

Wat heb je veranderd aan je leefregels waardoor je beter bent gaan slapen?

9.2 Negatieve gedachten

Wil jij je nachtelijke negatieve gedachten verminderen? Vul dan de onderstaande vragen in zodat je een actieplan voor jezelf maakt.

Wat herken je bij jezelf?

Wat zijn nachtelijke negatieve gedachten die jij bij jezelf herkent?

