Behandeling

Tips en adviezen voor een goede nachtrust

Er zijn veel zaken die invloed hebben op de kwaliteit van de slaap.

In deze folder leest u tips die kunnen helpen om uw slaap te verbeteren. Alle adviezen komen voort uit de resultaten van onderzoek dat gedaan is. Er bestaat niet 1 advies dat voor iedereen werkt, dus probeer uit wat u zou kunnen helpen. Geduld is hierbij belangrijk, pas als u een tijdje een of meerdere adviezen gebruikt kunt u verandering verwachten.

Verder is het ook zo dat u als u ouder wordt minder uren slaap nodig heeft. Baby's slapen gemiddeld 16 uur van de dag, volwassenen 7 tot 9 uur, ouderen vaak niet meer dan 5 tot 7 uur.

Het belangrijkste is dat u genoeg slaap krijgt voor uw eigen lichaam en energie. Een perfecte slaap is niet mogelijk, maar ook niet nodig. Blijft u toch langere tijd slecht slapen, dan zijn er gelukkig verschillende manieren om uw slaap te verbeteren.

(073) 553 86 80
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe kunt u de kwaliteit van uw slaap verbeteren?

Wat is belangrijk voor een goede nachtrust?

1. Goede verdeling van slapen, rust en activiteit

- Houd regelmatige tijdstippen aan van naar bed gaan en vooral ook van opstaan. Probeer ook in het weekend hetzelfde slaapritme aan te houden. Ga niet meer dan 1.5 uur eerder of later naar bed en verleng niet de totale tijd in bed.
- Blijf ’s morgens niet in bed liggen als u wakker bent.
- Probeer overdag niet te slapen. Als u zonder middagslaap de dag niet kunt doorkomen, slaap dan het liefst niet langer dan 30 minuten. Doe dit voor 15.00 uur en het liefst niet in bed.
- Ligt u langer dan 30 minuten wakker in bed? Ga dan uit bed en zorg voor een ontspannende activiteit in een andere ruimte. Bijvoorbeeld iets lezen, rustige muziek luisteren. Sta de volgende dag toch weer op het zelfde tijdstip op. In het begin bent u misschien moe, maar uiteindelijk komt u in een beter slaapritme.
- Om goed te kunnen (in)slapen is voldoende ‘slaapdruk’ nodig, die bouwt u op door geestelijke en lichamelijke inspanning overdag (zie ook punt 7). Een afwisseling van in- en ontspanning overdag helpt hierbij. Belangrijk hierbij is dat u in de uren voordat u naar bed gaat, de dag ontspannen afbouwt (‘cooling down’). Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen. Vermijd grote geestelijke of lichamelijke inspanning in de laatste uren van de dag.
- Veel mensen die slecht slapen, blijven juist langer in bed liggen. Dat is heel begrijpelijk, maar het helpt meestal niet om beter te slapen. Vaak werkt het beter om juist iets korter in bed te liggen. Ga wat later naar bed als u zich nog niet slaperig voelt. Blijf daarna niet langer dan ongeveer 8 uur in bed.

2. Slaapomgeving en lichaamstemperatuur

- Zorg voor een frisse en rustige slaapkamer die u goed donker kunt maken.
- Gebruik uw bed alleen voor slapen en vrijen en niet om te lezen, te werken, te computeren of TV te kijken.
- Draag geen knellende kleding tijdens uw slaap.

De Vrije Universiteit in Amsterdam doet veel onderzoek naar de invloed van temperatuur op de diepte van de slaap. Vooral vrouwen worden vroeg wakker vanwege hun lage lichaamstemperatuur halverwege de nacht. De volgende tips kunnen u helpen invloed te hebben op uw temperatuur.

- Door bedsokken te dragen en een extra deken over de benen te leggen, wordt de slaap bij veel mensen dieper.
- Neem een tijdje voor u gaat slapen een warm bad of douche. Daardoor verbetert het inslapen.

3. De invloed van geluid

- Draag oordopjes om geluid uit uw omgeving te verminderen. Geluid kan een belangrijke rol spelen bij het vroeg wakker worden. Vooral het snurken van uw partner of uzelf.
- Voor goed gebruik van oordopjes is het belangrijk om te weten dat uw gehoorgang wat naar voren/beneden loopt. Door het oordopje tot een staafje te draaien, kunt u het tot aan het trommelvlies inbrengen. Het oordopje zet dan uit, waardoor er niets uit uw oor steekt en u er geen last van heeft. Het gebruik van oordopjes is vaak wel een paar dagen wennen.
- U kunt oordopjes kopen bij een drogist of andere winkel.

4. De invloed van licht

De aanmaak van het slaaphormoon melatonine begint aan het begin van de avond en loopt door tot de helft van de nacht. Licht, kan invloed hebben op de aanmaak van melatonine, zowel daglicht als kunstlicht. Gebruik daarom onderstaande adviezen.

- Verminder het gebruik van beeldschermen in de avond.
- Vergroot de afstand tot het scherm(pje).
- Gebruik een blauwlichtfilter. Door een gratis programma zoals f.lux te downloaden wordt het scherm vanaf 20.00 uur roder van kleur. Hierdoor wordt de melatonine aanmaak niet of minder afgeremd.
- Zorg voor voldoende (dag) licht. Dit is erg belangrijk voor een gezond slaap-waakritme. Uw biologische klok in de hersenen is hier afhankelijk van. Vooral helder daglicht in de ochtend, helpt bij een goed ritme. Zelfs op een grauwe winterdag is het licht buiten veel sterker is dan het licht binnen. Probeer dus elke dag even naar buiten te gaan.

5. Gepieker en misverstanden over slaap

Geestelijke en lichamelijke ontspanning is een belangrijke voorwaarde om in slaap te vallen. Uw hoofd moet 'leeg' worden. Het accepteren van een minder goede slaap is een belangrijk onderdeel van het verminderen van de stress. Soms heeft u meer last van de frustratie dat u wakker ligt, dan van het wakker liggen zelf.

Probeer u zowel geestelijk als lichamelijk te ontspannen voordat u naar bed gaat. Bijvoorbeeld door:

- een ontspannend boek of blad te lezen;
- een warme douche of bad te nemen;
- te luisteren naar fijne muziek;
- ontspanningsoefeningen of yoga;
- drinken van kruidenthee.

Wat kunt u beter niet doen?

- Een spannend of emotioneel televisieprogramma kijken.
- Beeldschermgebruik vlak voor het slapen, zoals spelletjes doen, mail checken enzovoort.
- Zorg ervoor dat u ’s nachts de tijd niet kunt zien. Draai bijvoorbeeld de wekker om of zet deze op de grond en en kijk niet op uw smartphone om te zien hoe laat het is. Dit om negatieve gedachten over het wakker liggen te voorkomen.

Oefeningen en methodes die u kunnen helpen om te ontspannen

Progressieve relaxatie (ontspanning)

- Zorg dat u 'lekker ligt': kussen goed opschudden, goed onder de dekens, op uw rug, met de handen op uw buik, liezen of naast uw lichaam.
- U start door uw voeten aan te spannen, neer te leggen en goed te voelen hoe ze ontspannen op het matras liggen.
- Daarna spant u uw kuiten, bovenbenen, billen, buik, borstkas, armen, schouders en handen aan en ontspant u deze weer.
- U maakt wat grimassen met uw gezicht, steekt uw tong uit en legt deze dan ontspannen in uw mond.
- Iedere keer na het stevig aanspannen voelt u even goed hoe het daarna aanvoelt.

Ademhalingsoefening

- Tel heel rustig uw ademhaling terwijl u rustig en diep ademhaalt:
- 3 tellen voor de inademing en 6 tellen voor de uitademing of 4 tellen inademing en 8 tellen uitademing, als u dat fijner vindt.
- Geef uzelf een positieve gedachte mee: bijvoorbeeld 'wat lig ik lekker warm in bed' en probeer de gedachten die opkomen niet door te zetten. U kunt niet tegenhouden dat er gedachtes langskomen, maar wel zorgen dat u er niet mee verder gaat. Stel uw gedachtes uit tot de volgende dag.

Bodyscan

Dit is een begeleide meditatieoefening waarvan op internet verschillende geluidsopnames beschikbaar zijn. U vindt deze oefening ook in de gratis app VGZ mindfulness coach.

6. Eten en drinken

- Neem na 20.00 uur geen zware maaltijden meer. Van een volle maag kunt u wakker worden.
- Beperk het gebruik van cafeïne, zoals koffie, thee, cola, chocolade en energiedrankjes. We adviseren om vanaf 9 uur voor het slapen (dit is meestal na de middagmaaltijd) geen cafeïne houdende producten meer te gebruiken.
- Neem geen alcohol als inslaper. Alcohol staat bekend als 'slaapmutsje', maar eigenlijk wordt de kwaliteit van de slaap slechter. Na enkele uren slaap kunt u wakker worden door de lichamelijke effecten van de alcohol, bijvoorbeeld transpireren en een snelle hartslag.

7. Lichaamsbeweging

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor een goede nachtrust. Dat kan beweging zijn door huishoudelijke of activiteiten die met werk te maken hebben, zoals lopen, tillen, schoonmaken. Maar ook (matig) intensief sporten.
- Sporten heeft als extra voordeel dat het ook een geestelijk kalmerend effect heeft. Als u beweegt in de buitenlucht (vooral ’s morgens) krijgen uw hersenen daglicht. Dat is erg belangrijk voor het slaap-waakritme.
- Intensief bewegen kunt u het beste ’s ochtends, ’s middags of vroeg in de avond doen. Dan is bij het slapengaan niet alleen uw geest moe, maar ook uw lichaam. Flink sporten vlak voordat u gaat slapen activeert juist uw lichaam, waardoor u moeilijker in slaap kunt vallen.

Advies

Hierboven heeft u een aantal tips kunnen lezen om goed te kunnen slapen. Dit wordt ook wel 'slaaphygiëne' genoemd. Een aantal tips hangt ook af van uw sociale omstandigheden, dingen die u uit gewoonte doet, uw leeftijd en uw gezondheid. Probeer 1 van de adviezen enkele weken uit om erachter te komen wat voor u goed werkt.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts.

Betrokken afdelingen

Slaap Waak Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum)

Code SWC-005a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis