Tips om goed te slapen tijdens uw ziekenhuisopname

Een nacht in het ziekenhuis is heel anders dan een nacht thuis in uw eigen bed. De andere omgeving, geluiden, pijn of zorgen kunnen ervoor zorgen dat u minder goed of minder lang slaapt.

Het is niet erg als u tijdelijk minder goed slaapt. Uw lichaam kan dit meestal prima aan. Maar een goede nachtrust helpt wel om lichamelijk en geestelijk te herstellen.

We geven u daarom hier een aantal tips om zo goed mogelijk te kunnen slapen in het ziekenhuis:

Houd zoveel mogelijk uw eigen dag- en nachtritme aan

- Probeer overdag wakker en actief te blijven, dan valt u 's avonds gemakkelijker in slaap. Ga 's avonds op uw gebruikelijke tijd naar bed; een regelmatig ritme helpt uw lichaam om het verschil tussen dag en nacht te herkennen.
- Probeer geen dutjes te doen overdag. Voelt u zich overdag slaperig? Ga dan wat bewegen of zoek een andere activiteit om niet in slaap te vallen. Hoe langer u overdag wakker bent, hoe groter de behoefte aan slaap in de avond.

Het kan echter zijn dat u tijdens een opname meer rust nodig heeft. Als u 's nachts goed slaapt en overdag nog behoefte hebt aan extra slaap, probeer dan:

- niet langer dan 20 minuten te slapen
- en bij voorkeur niet meer na 15.00 uur te slapen.

Luister hierbij vooral naar uw lichaam. Als u door uw ziekte of behandeling extra rust nodig heeft, bespreek dit dan met uw verpleegkundige of arts.

Kom overdag zoveel mogelijk uit bed

Probeer - als dat mogelijk is - overdag regelmatig uit bed te komen. Overdag bewegen en actief zijn kan helpen om 's avonds beter te slapen. Misschien kunt u vanwege uw gezondheid of behandeling niet uit bed komen. Probeer dan in bed afleiding te vinden of bewegingen te maken die u nog wel kunt doen.

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis kunt u, als uw situatie dit toelaat, bijvoorbeeld gebruikmaken van de kunstroute of oefeningen doen op uw kamer. Op sommige afdelingen is ook een beweegcafé beschikbaar. Lees ook:

Bewegen tijdens een ziekenhuisopname (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis/bewegen-tijdens-een-ziekenhuisopname)

Let op het gebruik van cafeïne en zware maaltijden

Cafeïne kan ervoor zorgen dat u minder makkelijk in slaap valt of minder diep slaapt. Drink daarom vanaf ongeveer 15.00 uur

liever geen cafeïne houdende dranken meer, zoals koffie, cola, energiedrank en zwarte of groene thee.

Eet ongeveer 2 uur voor het slapen gaan geen zware maaltijd meer.

Neem tijd om te ontspannen

Een ziekenhuisopname kan spannend of stressvol zijn. Misschien maakt u zich zorgen over uw gezondheid, een onderzoek of een behandeling. Door spanning kan het moeilijker zijn om in slaap te vallen. Probeer voor het slapen iets te doen waar u rustig van wordt. U kunt bijvoorbeeld:

- Een boek of tijdschrift lezen;
- Rustige muziek luisteren;
- Een ontspanningsoefening doen;
- Praten met een naaste;
- Uw zorgen bespreken met uw verpleegkundige of arts.

Op de website Leer Slapen van Kempenhaeghe vindt u verschillende ontspanningsoefeningen: Ontspanningsoefeningen - LeerSlapen (https://leerslapen.nl/ondersteunend-materiaal/ontspanningsoefeningen/)

Ook het wakker liggen zelf kan frustratie geven. Als u langere tijd wakker ligt, ga dan even uit bed, zoek rustige afleiding en probeer het na een half uur opnieuw, of eerder als u slaperig wordt. Als u niet uit bed kunt gaan, zoek dan in bed rustige afleiding (het liefst rechtop zittend).

Heeft u last van licht of geluid?

Geluiden en licht op de afdeling kunnen uw slaap verstoren. Heeft u hier last van? Bespreek dit dan met uw verpleegkundige. Soms zijn er oordopjes en slaapmaskers beschikbaar om hinder van licht en geluid te verminderen.

Neem een vertrouwd slaap-hulpmiddel mee van thuis

Sommige mensen slapen prettiger met bijvoorbeeld hun eigen kussen, deken of ander persoonlijk slaaphulpmiddel. Neem deze gerust mee naar het ziekenhuis.

Houd er rekening mee dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw persoonlijke eigendommen. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of beschadiging.

Kunt u ondanks de tips niet goed slapen? Bespreek het met uw verpleegkundige of arts!

Samen kunt u kijken wat u nodig heeft om zo goed mogelijk te slapen. Soms kan een kleine aanpassing in uw omgeving, dagritme of zorgmomenten al helpen. We denken graag met u mee over wat u kan helpen.

Code VPA-507

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis