

Informatie over:

Slaaphygiëne

Slapen is nodig om uw lichaam en uw geest te laten herstellen en tot rust te komen. Slapen geeft nieuwe energie. Met het ouder worden verandert uw slaap. Ouderen hebben vaker slaapproblemen, zoals moeilijk inslapen, 's nachts vaak wakker worden of erg vroeg wakker worden.

In deze folder leest u meer over slaapproblemen en u krijgt een aantal tips die u kunnen helpen om beter te gaan slapen. Deze tips worden vaak omschreven met de term "slaaphygiëne".

Wat zijn slaapproblemen?

De behoefte aan slaap verschilt van mens tot mens. Gemiddeld slapen mensen eenderde deel van hun leven, zo'n 7 tot 8 uur per nacht voor een volwassene. Sommigen hebben echter meer slaap nodig om zich weer fit en energiek te voelen. Ouderen hebben vaker last van slaapproblemen. Met het ouder worden verandert de slaap:

- Ouderen slapen minder makkelijk in.
- Ouderen slapen lichter. Hierdoor zijn ze gevoeliger voor omgevingsgeluiden.
- Ouderen slapen minder lang achter elkaar en worden 's nachts vaker wakker.
- Ouderen hebben soms minder slaap nodig, doordat ze overdag minder actief zijn of tussen de middag een dutje doen.

Tijdelijk wat slechter slapen hoeft helemaal geen probleem te zijn. Slecht slapen wordt pas een probleem als het langer dan een maand aanhoudt en iemand daardoor overdag niet meer goed kan functioneren. Dan spreken we van een slaapstoornis.

Ongeveer een derde van de mensen heeft wel eens last van een slaapstoornis. Meestal gaat een slaapstoornis vanzelf weer over, maar er zijn ook mensen bij wie de klachten aanhouden.

De gevolgen van slaaptekort zijn dat u overdag slaperig bent, zich minder goed kan concentreren, geheugenproblemen ervaart en een slechtere stemming heeft. Oudere mensen met slaapproblemen vallen vaker en hebben meer problemen met hun gezondheid.

Wat is de oorzaak?

In sommige gevallen zijn er lichamelijke oorzaken te vinden voor slaapproblemen zoals pijn, jeuk, benauwdheid, onrustige benen of adempauzes in de slaap (slaapapneu). Ook zijn er medicijnen die het slaappatroon kunnen verstoren. Psychische oorzaken kunnen angst, depressie of stress zijn.

In de meeste gevallen is er geen duidelijke oorzaak te vinden. Hieronder staan een aantal tips die u kunnen helpen om beter te gaan slapen.

Informatie over:

Slaaphygiëne

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Ontwikkel een vast slaapritme door 's avonds altijd rond dezelfde tijd te gaan slapen en 's ochtends op te staan op een vaste tijd, ook al hebt u slecht geslapen (ook in het weekend). Ga niet te vroeg naar bed en pas als u echt moe en slaperig bent; in ieder geval niet voor 21 uur.
- Accepteer dat uw slaappatroon is veranderd. Focus u niet op het willen slapen zoals vroeger.
- Houd een rustig, ontspannen ritueel aan voor het slapen gaan. Nog even lezen in bed, naar rustige muziek luisteren of douchen kunnen helpen om te slapen.
- Drink tenminste 4 tot 6 uur voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten (koffie, zwarte thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk) en cacao). Deze producten bevatten namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag, maar doe dit niet vlak voordat u gaat slapen. U kunt wel een korte, rustige avondwandeling maken.
- Gebruik in bed geen laptop of smartphone. Kijk ook geen televisie in bed.
- Zorg voor een schone en frisse slaapkamer die continu geventileerd is. Tijdens het slapen ademt u zuurstof in en komt CO2 vrij door het uitademen. Als er te weinig zuurstof in de kamer is kan benauwdheid ontstaan en kan u versuft, moe en met hoofdpijn wakker worden. Daarom is het goed om te zorgen voor frisse lucht in de slaapkamer.
- Zorg dat de slaapkamer rustig is (geen geluiden), desnoods door middel van oordopjes.
- Zorg dat de slaapkamer tijdens het slapen donker is. Te veel licht in de slaapkamer verstoort het slaapritme.
- Ga bij voorkeur overdag niet slapen. Dit verstoort uw slaap-waak ritme waardoor u 's nachts slechter slaapt. Als u toch het idee heeft een middagdutje te moeten doen, beperk dit dan tot één keer een half uurtje aan het begin van de middag. Zet eventueel een wekker.
- Ligt u langer dan 20 minuten wakker, overweeg om uit bed te gaan. Ga naar een andere ruimte, doe iets rustigs en ga weer naar bed als u zich slaperig voelt.

Het gebruik van slaapmiddelen bij ouderen wordt afgeraden. Slaapmiddelen hebben niet alleen een kalmerende werking maar ook de spieren worden erdoor verslapt. Naast sufheid overdag beïnvloeden ze de rijvaardigheid, geven ze concentratie- en geheugenproblemen en leiden ze vaak tot vallen. Gebruik ze daarom niet langer dan 1 à 2 weken.

Contact

Heeft u nog vragen of wilt u graag nog wat specifiekere informatie, neemt u dan contact op met het Behandeladviescentrum Ouderengeneeskunde via 020-7556236.