

Wist u dat ...?

- de slaap geregeld wordt door onze interne biologische klok
- een vrouw gemiddeld 8,5 uur slaap nodig heeft en een man gemiddeld 8 uur
- u meer slaap nodig hebt als u ziek bent
- er mensen zijn die veel minder slaap nodig hebben (bijv. 4 uur) of juist meer slaap (bijv. 10 uur)
- het normaal is om tot 30 minuten wakker te liggen vóór het inslapen
- de eerste twee fasen van de slaap de lichte slaap genoemd worden, de derde en vierde fase de diepe slaap vormen en dat daarna de REM-slaap komt
- de diepe slaap zorgt voor de fysieke recuperatie en de REM-slaap voor de psychische verwerking
- enkele keren per nacht wakker worden normaal is, zolang men direct weer inslaapt

Wil u hierin geholpen worden?

Neem dan contact op met het
Oncologisch Support Team:

- Telefonisch: 051 42 57 45
- Via mail: ost@sintandriestielt.be

*Bron: Psychologen Oncologisch Support Team
Sint-Andriesziekenhuis, 2 mei 2019*



Uw gezondheid, onze zorg.

Voorkomen en behandelen van slaapproblemen

Informatiebrochure



Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be - www.sintandriestielt.be

07/10/20



Zorg voor een goede slaap- en waakhygiëne

- De ideale kamertemperatuur is 15 tot 20 graden
- Zorg ervoor dat u comfortabel kunt slapen, bijv. op een comfortabele, niet te harde matras
- Slaap apart indien u een snurkende bedpartner hebt
- Zorg voor voldoende verduistering (een klein nachtluchtje is wel toegestaan)
- Zorg dat het voldoende stil is, gebruik desnoods oordopjes
- Gebruik de laatste vier uur voor het slapengaan geen koffie
- Beperk het gebruik van alcohol
- Vermijd een overvolle maar ook een lege maag
- Intensieve lichaams oefeningen gedurende de dag en milde oefeningen aan het begin van de avond bevorderen het sneller inslapen
- Doe geen dutjes in de avonduren
- Zoek een nieuw "slaapritueel": doe elke avond dezelfde dingen in dezelfde volgorde vlak voor u gaat slapen
- Rond bewust de dag af: overloop wat je die dag gedaan hebt en plan de dag van morgen

- Ontspan voor het naar bed gaan
- Ga telkens rond hetzelfde uur slapen
- Het bed dient enkel om te slapen of voor seksuele activiteit, niet om te lezen, tv te kijken, ...
- Draai de klok weg
- Als u moet opstaan om te plassen, gebruik dan minimaal licht
- Als u langer dan een half uur wakker ligt, sta dan op en ga naar een andere kamer
 - Eet een kleinigheid als u honger hebt (koolhydraten werken sederend, eiwitten daarentegen hebben een activerende werking)
 - Doe een monotone activiteit, bijv. stripverhaal lezen, patience spelen (niet op de computer)
 - Ga terug naar bed als u weer slaperig wordt
 - Herhaal het voorgaande indien nodig en zoveel als nodig
- Verminder de tijd die u in bed doorbrengt tot een maximum van 8 uur
- Sta elke morgen op hetzelfde moment op
- Raadpleeg een psycholoog indien deze tips niet helpen

Wat met slaapmedicatie?

- Slaapmedicatie kan u tijdelijk helpen, maar neemt de oorzaak van het probleem niet weg
- Gebruik slaapmedicatie maximaal gedurende een week en dan nog liefst niet elke dag
- Na 1 week kan er al tolerantie optreden en moet men soms de dosis verhogen
- Bij langdurig gebruik van slaapmedicatie valt de diepe slaap weg
- Hou bij afbouw rekening met een periode van slechter slapen
- Stoppen met slaapmedicatie gebeurt best geleidelijk en in overleg met een arts

