

F I T M E T
R E U M A

SLAPEN



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Slaappatroon

Slapen is een van de belangrijkste herstelmechanismen, zeker als je problemen met je gezondheid hebt. Het is zo gewoon en toch hebben veel mensen daar moeite mee. Zeker in onzekere tijden of stressvolle perioden. Ongeveer 15% van de Nederlanders heeft slaapproblemen. Zij hebben moeite met inslapen, worden midden in de nacht wakker en kunnen niet meer in slaap komen of zijn al heel vroeg wakker.

Lekker slapen is om vele redenen erg prettig. Zeker als je beseft dat we ongeveer een derde van ons leven daarmee bezig zijn. Slaap heb jij nodig om tot rust te komen, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens je slaap gaat je hersenfrequentie naar beneden waardoor je bewustzijn verlaagd. Ook je hartslag en het ritme van je ademhaling verminderen en je spieren ontspannen. Daarnaast verwerk je tijdens je slaap informatie en gebeurtenissen onder meer via dromen.

Je slaappatroon bestaat uit een aantal cycli. Elke cyclus duurt ongeveer anderhalf uur en is weer onderverdeeld in vijf fasen. Ook wel lichte slaap, diepe slaap of droomslaap genoemd.

Heel bijzonder omdat in de diverse fasen ook verschillende hersenactiviteiten en oogbewegingen optreden.

Kort samengevat is de lichte slaap de overgang van wakker zijn naar in slaap komen en onder andere belangrijk voor het ontwikkelen van motorische vaardigheden. De diepe slaap is een belangrijke periode voor lichamelijk herstel. De droomslaap is de fase waarin je informatie verwerkt en is van belang voor de geheugenfuncties. In deze fase gebeurt er lichamelijk en geestelijk veel. Na de droomslaapfase word je, soms zonder dat je het zelf merkt, even wakker en begint een nieuwe slaapcyclus.

Geen nood als je een nacht slecht slaapt. Dat is echt geen enkel probleem. Je hebt vast wel eens van een sporter gehoord die aangaf de dag voor zijn sublieme prestatie slecht geslapen te hebben. Ook als je meerdere nachten minder goed slaapt, heeft dat niet direct vervelende consequenties.

Duurt het echter langer dan merk je dat als eerste aan vermoeidheid. Ook vermindert je concentratievermogen, je

reactievermogen gaat achteruit, je geheugen is minder alert, je weerstand neemt af en het nemen van beslissingen is vele malen lastiger. Je wordt prikkelbaarder, emotioneler en de kans op ongelukken is groter. Ook zijn er steeds meer onderzoeken die aantonen dat slaapegbrek leidt tot gewichtstoename. De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, is per persoon verschillend. Een gouden stelregel ziet er als volgt uit:

- als jij je overdag fit voelt, krijg je voldoende slaap
- ben je vermoeid en krijg je last van hierboven genoemde verschijnselen, dan heb je meer slaap nodig
- voel jij je erg sloom overdag dan slaap je teveel. Dit gevoel heb je vast eens gehad als je in het weekend uitslaapt

Als je een chronische aandoening of langdurige gezondheidsklachten hebt, is vermoeidheid vaak één van de meest voorkomende klachten. Hierdoor heb je de neiging om meer te slapen zonder dat je daar minder moe van wordt. Een middagdutje is prima laat dat ongeveer maximaal 20 - 30 minuten duren, de zogenaamde hazenslaapjes. Het blijkt dat deze het meest effectief zijn als je lichaam overdag echt om slapen vraagt. Er is een verschil tussen rusten en slapen.

Heb je het nodig dat je 's middags echt langdurig slaapt (denk aan 1 - 4 uur) dan is de kans erg groot dat je al een tijd op de toppen van je kunnen aan het functioneren bent en dit een teken van uitputting is.

Je lichaam kan rust nodig hebben zonder te hoeven slapen. Je voelt bijvoorbeeld dat je lichaam behoefte heeft om te liggen. Dat kan prima op een goede bank of ligstoel. Bewaar je bed zoveel mogelijk voor 's nachts. Dan is je slaapkamer namelijk echt de plaats waar je slaapt. Hoewel er ondernemers zijn die hun bedrijf vanuit bed runnen. Pak een boek of doe iets anders dat je zonder noemenswaardige inspanning liggend kunt doen. Zo rust je lichaam toch uit zonder dat je slaapt.

Voel en doe vooral wat voor jou het prettigst is. Ook slapen heeft met ritme en cadans te maken. Elke avond op een vast tijdstip naar bed gaan, helpt je met inslapen. Beantwoord voor jezelf eens onderstaande vragen om te kijken hoe jouw slaappatroon eruit ziet. Zo weet je waar je eventuele knelpunten zitten.

Onderzoek je slaappatroon

- Wanneer ben jij het meest fit? Ochtend, middag of avond. Kortom, ben je een avond-, nacht of ochtendmens?
- Wanneer ga jij naar bed?

- Is dat elke dag op een vast tijdstip?
- Wat is de reden dat je wel of niet op een vast tijdstip naar bed gaat?
- Heb je moeite met inslapen?
- Zo ja, waar uit zich dat in?
- Word je 's nachts wakker?
- Zo ja, slaap je dan weer gemakkelijk in?
- Zo nee, wat is daar de reden van?
- Hoe laat sta jij op?
- Is dat elke dag op dezelfde tijd?
- Word je door de wekker gewekt?
- Of ben je voor de wekker af gaat al wakker?
- Zo ja, hoe lang daarvoor?
- Sta je fit en uitgerust op?

Als jij je slaappatroon in beeld hebt, weet je waar eventuele knelpunten zitten. Tips voor een goede nachtrust:

- Loop een stukje buiten voordat je gaat slapen
- Zorg er in ieder geval voor dat je ontspannen bent voor je gaat slapen. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening voordat je gaat slapen
- Heb je last van piekeren, schrijf je piekergedachten op voordat je naar bed gaat en het liefst in een andere kamer.

- Doe geen spannende dingen voordat je naar bed gaat, luister naar rustige (klassieke) muziek en dim daarbij het licht.
- Houd je mobiele telefoon en tv liefst zoveel mogelijk uit je slaapkamer.

Volgende keer: richten van aandacht / focussen