



# Beter slapen kun je leren

Problemen met slapen	 Ja	 Een beetje	 Nee	Hulp of advies gewenst ?
Heeft u (de afgelopen 2 weken) problemen met slapen (gehad) ?				
Heeft u moeite met inslapen ?				
Heeft u moeite met doorslapen ?				
Heeft u problemen met vroeg wakker worden ? Bent u <b>ontevreden</b> over uw huidige slaappatroon ?				
Beïnvloeden uw slaapproblemen het dagelijks functioneren ? (moe, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, kortaf, kribbig)				

[www.gezondheidshuisstadshagen.nl](http://www.gezondheidshuisstadshagen.nl)



## Beter slapen kun je leren !

- Goed slapen heeft alles te maken met gedrag en dat kun je leren.
- Een gemiddelde slaapduur is 7,2 uur per nacht.
- Het is normaal om 30-45 minuten nodig te hebben om in slaap te vallen (gemiddeld 20-30 minuten).
- Het is normaal om 2-4 keer per nacht kortdurend wakker te worden (binnen 30 minuten weer in slaap vallen).
- Vaste bedtijden zijn het geheim van een goede slaapkwaliteit.
- Naarmate je ouder wordt ga je korter slapen, lichter slapen en word je vaker wakker.
- De duur van de slaap krijgt vaak teveel aandacht, terwijl de kwaliteit van de slaap meestal belangrijker is.
- Slaappillen bestaan niet ! De 'slaapmedicatie' die op recept wordt gegeven, werkt alleen kortdurend ter ontspanning, verlengt de slaapduur tijdelijk met maximaal een half uur, heeft een negatief effect op de slaapkwaliteit, geeft gewenning en verslaving.
- 80-85% van de mensen met slaapproblemen zijn beter gaan slapen door het opvolgen van slaapadviezen !
- Wil je hulp bij beter slapen ? Een online slaapcursus vind je bij <https://ehealth.slaapoefentherapie.nl>
- Andere websites met goede informatie over slapen zijn **thuisarts.nl** en **apotheek.nl**
- Wil je persoonlijke hulp ? Neem dan contact op met de huisarts. Die kan je doorverwijzen naar de praktijkondersteuner (POH) of slaapoefentherapeut.