

# Beter slapen kun je leren!

*Le Apo*  
DE  
LEEFSTIJLAPOTHEKER  
Voor de juiste dosis gezondheid

Slaap is gedrag. Goed slapen is belangrijk voor lichaam en geest. Slaap je niet goed? Leer in deze folder wat je kunt doen om beter te slapen.

In deze flyer lees je wat normale slaap is, wat je kunt doen om beter te leren slapen en waarom slaapmiddelen geen oplossing zijn.



## Normale slaap

- De **hoeveelheid slaap** die nodig is, **varieert per persoon** en is gemiddeld 7,2 uur.
- Het is normaal om **20 tot 30 minuten** nodig te hebben om **in slaap te vallen**.
- Gedurende de nacht **een paar keer wakker worden is ook normaal**.
- Naarmate je **ouder** wordt, slaap je **vaak lichter** en word je **vaker wakker**.
- Gedurende de nacht zijn er periodes van diepe en minder diepe slaap. **Diepe slaap** is nodig voor **lichamelijk herstel**, **REM-slaap** voor **geestelijk herstel**.

## Slaappillen bestaan niet!

De 'slaapmedicatie' die op recept wordt gegeven, **werkt alleen kortdurend** ter ontspanning en verlengt de slaapduur tijdelijk met maximaal een half uur.

Op **langere termijn** zijn er **nadelen** als gewenning, verslaving, hoger valrisico en geheugenverlies. Ook zijn er onderzoeken die concluderen dat er een samenhang is met chronische lichamelijke klachten

# Stappenplan naar een betere slaap

## 1 Verhoog je slaapdruk (honger naar slaap)

Als je moeite hebt met inslapen of doorslapen, helpt het vaak om **korter in bed** te liggen.

Bij ongeveer 80-85% van de mensen met slapeloosheid zorgt deze aanpak voor meer tevredenheid over de slaap.

Daardoor ontstaat meer 'slaapdruk': je lichaam wordt sterker slaperig. Dit kan zorgen voor minder onrustig wakker liggen in de nacht.

## 2 Zorg voor een goede slaapomgeving



**Zorg voor koele slaapkamer**



**Stel jezelf bloot aan voldoende (buiten)licht overdag**



**Kijk 's nachts niet op de klok**

Daarnaast zijn prikkels zoals drukke tv programma's, spannende boeken en te intensief sporten binnen twee uur voor het naar bed gaan vaak minder geschikt om goed te kunnen slapen. Let ook op gebruik van middelen die over het algemeen slaapverstorend werken, zoals cafeïne en alcohol.

## 3 Verlaag je spanning en stress

- Bouw ontspanningsmomenten en pauzes in overdag
- Zorg voor voldoende beweging
- Extra ontspannen 2 uur voordat je gaat slapen

Wil je meer weten?

Op de websites [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl), [slaapoefentherapie.nl](https://slaapoefentherapie.nl) en [apotheek.nl](https://apotheek.nl) vind je goede informatie over slapen.

**Beter slapen kun je leren!**