



Slaaphygiëne

De basis voor een goede nachtrust

Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid, energie en mentale balans. Toch lukt het niet altijd om écht uitgerust wakker te worden. Wist je dat je met eenvoudige aanpassingen in je dagelijkse routine en slaapomgeving veel kunt doen om beter te slapen? Deze basisgewoontes noemen we slaaphygiëne – kleine stappen die je slaapkwaliteit kunnen verbeteren en bijdragen aan herstel, rust en meer energie overdag. Kijk verder op deze infosheet voor praktische tips en kom erachter wat jij vandaag nog kunt doen voor een gezonde en verfrissende nachtrust!

→ 1. Opstellen van een slaapplan

- _ Regelmatige slaaptijden, op hetzelfde tijdstip naar bed gaan en opstaan
- _ Stel voor jezelf een slaapplan op en volg deze zo goed mogelijk op

→ 2. Ontgiftiging en stressvermindering

Chemische en psychische stress kunnen ontstekingen in het lichaam veroorzaken, wat kan leiden tot een slechtere slaapkwaliteit.

- > Let op een gezonde en evenwichtige voeding
- > Verminder je psychische stress(-factoren), zo mogelijk
- > Zorg voor voldoende rust en ontspanning in je leven

Maatregelen

- Stressfactoren uitzoeken en verminderen
- Mindfulnessoefeningen en/of meditatie (eventueel met binaural beats) voor het inslapen



→ 3. In de avond geestelijke en lichamelijke ontspanning

- > Richt je avond in met ontspannende activiteiten
- > Een avondritueel invoeren: b.v. een boek lezen, naar rustige muziek of een audioboek luisteren, mediteren
- > geen activiteit achter een (beeld-)scherm min. 2 uur voor het naar bed gaan

→ 4. Middagdutje/Rust nemen

- > Extra regeneratie door middel van middagdutjes
- > Niet meer na 15 uur en niet langer dan 30 minuten

→ 5. Voldoende lichamelijke activiteit gedurende de dag

Beweging leidt tot een toename van de diepe slaap en bevordert het in slaap vallen

- > Het beste is 20 minuten beweging dagelijks
- _ Geen sport meer min. 2 uur voor het naar bed gaan
(vanwege verhoging cortisolspiegel door sport)

→ 6. Regeling lichaamstemperatuur

Een lagere lichaamstemperatuur bevordert de slaap

- > Temperatuur slaapkamer 15-18 graden
- > 1 uur voor het slapengaan een warme douche of bad
(verwarmt het lichaam extra / verplaatst het bloed naar de handen en voeten / warmte wordt uit de binnenkant van het lichaam afgevoerd, waardoor het afkoelt)

→ 7. Vermijd of verminder cafeïne, nicotine en alcohol

Alle drie veroorzaken slaapstoornissen

- _ Halfwaardetijd van koffie is ongeveer 8 uur; vermijd koffie of cafeïnehoudende dranken later op de dag
- _ Alcohol verdooft, leidt tot veelvuldig wakker worden 's nachts + uitdroging, belemmert de ademhaling (gevolg > gebrek aan zuurstoftoevoer)



- **8. Aandacht voor eet- en drinkgewoonten**
 - > licht eten, vooral 's avonds
 - > niet meer eten min. 3 uur voor het naar bed gaan
 - > Eventueel intermitterend vasten gedurende 14-16 uur
(heeft een positief effect op de slaap en de gezondheid)
 - _ Een dieet met veel suiker en koolhydraten leidt tot een kortere diepe slaap en meer belasting van de darmactiviteit
 - > Drink voldoende water, 2,5 l per dag, maximaal 1 uur voor het slapengaan
 - > Let op wat je drinkt (thee kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat je 's nachts naar het toilet moet)

- **9. Medicijnengebruik**
 - _ Vooral medicijnen tegen hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en astma kunnen de slaap verstoren
 - > Indien mogelijk eerder en op een ander tijdstip innemen

- **10. Zonlicht + frisse lucht**
 - _ Zonlicht verbetert de slaap (> positieve invloed op de melatonineproductie)
 - _ Frisse lucht verbetert de zuurstofverzorging van het lichaam
 - > Regelmatige wandelingen in het zonlicht + frisse lucht
(zelfs tijdens kantooruren ;-)

- **11. Vermijd gespannen in slaap te vallen**
 - _ interne druk en stress als gevolg van de druk om in slaap te vallen
 - > Verban de klokken uit de slaapkamer en uit je zicht
 - > Als je na 20 minuten nog niet in slaap bent gevallen, kun je beter weer opstaan en een ontspannende activiteit nagaan met een laag lichtniveau (b.v. lezen, dit helpt om te ontspannen en weer moe te worden)

- **12. Earthing**
 - > Met blote voeten op de grond / op het gazon gaan staan



- _ De aarde is geladen met elektronen en heeft de grootste negatieve massa
- _ Deze vormen een spanningsevenwicht in ons lichaam
- _ Werken als antioxidanten (binden onze vrije radicalen (vrije radicalen ontstaan tijdens de stofwisseling, door eten, sporten, ademen etc., het zijn positieve deeltjes)
- > Aarden vermindert ontstekingen, verlicht pijn, brengt het hormonale systeem in evenwicht en voorkomt hart- en vaatziekten

→ 13. Slaaphouding

- > De meest ontspannen en gezondste manier om te slapen is op je rug
(neem deze uitgangspositie weer in als je tussentijds wakker bent)
- _ Op je buik slapen is belastender voor hart, longen en ademhaling
- > Op de linkerkant liggen is oké (omdat het hart aan de rechterkant omhoog moet pompen + de alvleesklier zo vrijer ligt; ondersteunt het lymfestelsel en de milt
(verantwoordelijk voor transport van voedingsstoffen + filteren van afvalstoffen)

→ 14. EXTRA voor slapeloosheid/insomnie

- > Alle eerder genoemde maatregelen kunnen helpen
- _ Slaappillen hebben altijd slechts een kortetermijneffect ter verlichting + rebound-effect wanneer ermee wordt gestopt
- > Beperk de tijd in bed voorlopig (tot 6 uur of minder om de slaapdruk te verhogen, waardoor het gemakkelijker wordt om in slaap te vallen en door te slapen)
- _ Het vertrouwen in een gezonde slaap keert langzaam terug
- > Begeleiding door middel van coaching kan ondersteuning bieden bij de druk en stress rond het slaapprobleem (psyche speelt een grote rol bij slapeloosheid)

Jij bent je eigen expert!

Kijk wat bij je past en probeer rustig uit wat voor je werkt.

Neem de tijd om stuk voor stuk aanpassingen te doen.

Heb je nog vragen over slaaphygiene en omzetting, neem dan graag contact met me op :-).