



## Wat is gezond slapen?

Gemiddeld geldt dat voor volwassenen 7 à 8 uur slaap voldoende is. Sommige mensen hebben aan weinig slaap (6 uur) genoeg en andere mensen hebben meer slaap nodig (9 uur).

Vanaf het 45e levensjaar begint de slaap te veranderen. Als het inslapen eerst binnen een half uur lukte, kan dat op oudere leeftijd makkelijk een uur duren. Ook word je dan 's nachts vaker en langer wakker en slaap je minder diep. Het is heel normaal om 's nachts een paar keer wakker te worden, zeker bij het ouder worden, en dit moet ook zeker niet verward worden met een slaapprobleem. Hoe ouder je bent, hoe rustiger je de dag moet afbouwen. Bij sommige vrouwen is ook de overgang een periode waarin het slapen verstoord raakt. Dit kan komen door de hormonale veranderingen zelf, maar ook door de opvliegers 's nachts.

# Informatie over slapen Welterusten!

**Slapen is iets wat we allemaal doen, maar wat is slaap eigenlijk? En wat betekent slaap voor het dagelijks leven van onze cliënten? Hoe kunnen we slaapproblemen bij onze cliënten herkennen? En wat kunnen we doen om goed uitgerust weer wakker te worden?**

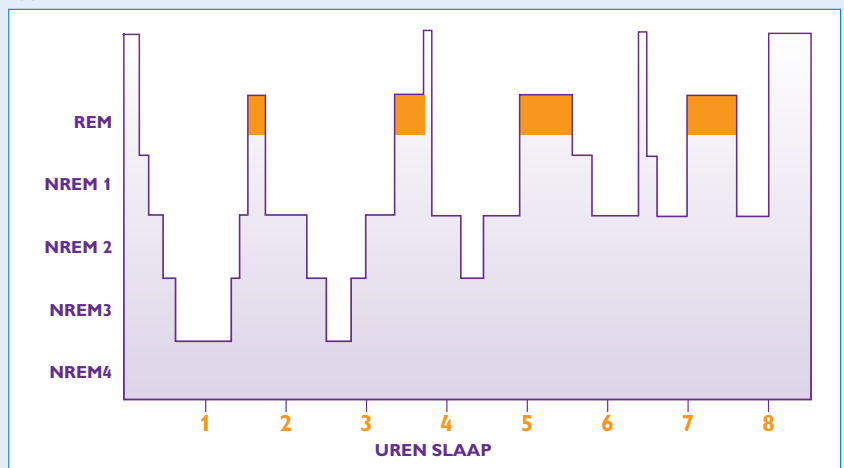
### Wat is slaap?

Slaap is een dagelijks terugkerende toestand van lichamelijke rust. De spieren ontspannen zich en het bewustzijn vermindert. De slaap bestaat uit verschillende fasen: lichte slaap, diepe slaap en droomslaap (REM-slaap). De diepe slaap vindt vooral plaats in het begin van de nacht (eerste 4 uur). Dit wordt ook wel de herstelfase genoemd en is belangrijk voor lichamelijk herstel. In de tweede helft van de nacht is er met name sprake van lichte slaap en droomslaap. In je droomslaap verwerk je indrukken van de dag en sla je gegevens op in je geheugen. Dit wordt ook wel de restfase genoemd, maar is even belangrijk om uitgerust wakker te worden.

### Slaapcycli

Een nacht bestaat uit enkele slaapcycli, die elk gemiddeld 100 minuten duren. En elke slaapcyclus bestaat weer uit verschillende fasen. In de grafiek kun je zien hoe de slaapcyclus gedurende een nacht zijn opgebouwd. Eerst kom je in een lichte slaap, die verandert geleidelijk in een diepe slaap. Daarna wordt de slaap weer lichter en kom je in de droomslaap. De droomslaap noemen we REM-slaap (Rapid Eye Movement), omdat de ogen snel heen en weer bewegen. De andere fasen heten ook wel de non-REMslaap (nREM).

VOORBEELD



**REM, droomslaap:** hersenactiviteit hoog, bloeddruk stijgt, snelle oogbewegingen  
**NREM1, lichte slaap:** doezelen, oogbewegingen worden trager  
**NREM2, lichte slaap:** steeds tragere hersenactiviteit  
**NREM3, diepe slaap:** ademhaling, hartritme en hersenactiviteit vertraagd  
**NREM4, diepe slaap:** ademhaling, hartritme en hersenactiviteit op laagste niveau

Do's	Don'ts
Probeer zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan.	Liever niet roken en geen cafeïne in de avond (koffie, thee, cola, chocolade).
Slaap niet langer dan nodig. Negen uur is het maximum.	Een uur voor het slapen gaan niet meer op apparaten met blauw licht zitten: telefoon, tablet, laptop.
Als een nachtlampje nodig is, kies dan voor oranje licht. Dit beïnvloedt de aanmaak van melatonine in je lichaam niet (blauw licht wel).	Vermijd geestelijke en lichamelijke inspanningen een tot twee uur voor het slapen.
Zorg voor goede slaapkameromstandigheden, zoals goede ventilatie, niet te warm, niet te koud, zo donker mogelijk, geen storende geluiden. Het is belangrijk dat je je veilig voelt in bed. Ook een ruim bed, een goed matras en schoon beddengoed kunnen het slapen verbeteren.	Niet meer dan twee glazen alcohol. Alcohol werkt om in te slapen, maar niet om door te slapen! Alcohol vermindert de droomslaap, waardoor je minder uitgerust wakker wordt en verhoogt de kans op slaapwandelen, snurken en praten in je slaap.
Hou een vast ritueel aan voor het slapen gaan en ter ontspanning: voorlezen, instoppen, gebedje, liedje zingen, slaapmuziekje of nachtlampje aan, massage.	Een dutje overdag mag maximaal 30 minuten duren. Doe alleen een dutje als het de slaap 's nachts niet beïnvloedt.
Neem een warm bad of een douche voor het slapen.	Als je uitslaapt, doe dat dan niet langer dan anderhalf tot twee uur.
Breng overdag zoveel mogelijk tijd in het licht door en bouw de lichtintensiteit in de uren voor het slapen gaan langzaam af: dimlichten, minder lampen aan.	Kijk geen spannende films en lees geen spannend boek voor het slapen gaan. Een gewoon boek lezen kan wel, maar dan maximaal 30 minuten.
Beweeg overdag voldoende. Zo krijg je 's avonds meer behoefte om te gaan slapen. Bouw de activiteiten aan het eind van de dag wel bewust af.	Kijk geen tv in bed. Gebruik een bed alleen om in te slapen.
Zorg voor warme voeten.	Geen dutje doen 's avonds na 18.00 uur.
De slaapkwaliteit is ook afhankelijk van de balans tussen inspanning en rust overdag. Het is daarom belangrijk om overdag regelmatig rustmomenten in te plannen zodat de energie beter verdeeld wordt.	Niet teveel drinken 's avonds. Daarvan word je 's nachts wakker en moet je eruit om te plassen.

## Slaapproblemen herkennen

Allerlei verschijnselen kunnen wijzen op een slaapprobleem: moeheid, slaperigheid overdag, prikkelbaarheid, rusteloosheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, hoofdpijn, weinig energie, gewichtstoename, gevoel van ziekte of malaise, apathie, depressie, niet naar bed willen, moeite met in slaap vallen, 's nachts vaak of lang wakker, vroeg wakker, 's morgens moeilijk wakker, niet alleen willen slapen, bonken, gedragsproblemen, epilepsie, bedplassen, tandenknarsen, slaapwandelen.

Neem bij een vermoeden van een slaapprobleem contact op met de gedragsdeskundige. Die kan je doorverwijzen naar het Slaapteam van Philadelphia voor nader onderzoek.

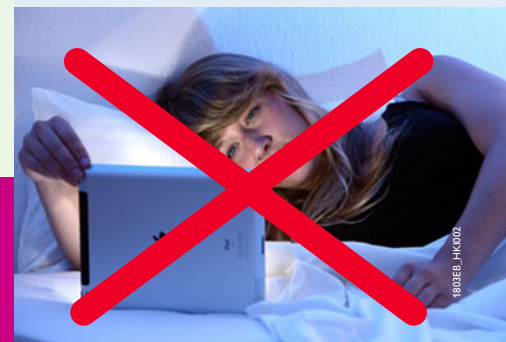
Voor andere vragen rondom slapen, mail naar [slaapteam@philadelphia.nl](mailto:slaapteam@philadelphia.nl)

STICHTING PHILADELPHIA ZORG  
 Wijersstraat 1 3811 MZ Amersfoort  
 Postbus 1255 3800 BG Amersfoort  
 T (033) 760 20 00 F (033) 760 20 99  
[info@philadelphia.nl](mailto:info@philadelphia.nl)

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

## Wist je dat...

- Volwassenen met een verstandelijke beperking vaker slaapproblemen hebben dan mensen zonder verstandelijke beperking?
- Meer dan de helft van de mensen met een lichamelijke of meervoudige beperking slaapproblemen hebben?
- Er een verhoogd risico op slaapproblemen is bij syndromen, ASS, ADHD, dementie en blindheid?
- Slaapproblemen een bijwerking kunnen zijn van gedragsbeïnvloedende medicatie en anti-epileptica?
- Slaaphouding ook erg belangrijk is met name bij EMB-cliënten?
- Je lichaam zelf het slaaphormoon melatonine aanmaakt? Dit zorgt ervoor dat je moe wordt, kunt inslapen en doorslapen.
- Melatonine als medicijn niet zomaar voor iedereen te gebruiken is? Het kan ook averechts werken.
- Slaapmedicatie erg snel wordt voorgeschreven bij slaapproblemen, maar dat dat niet wenselijk is? Het is verslavend en zorgt voor kunstmatige slaap: de diepe slaap en REM-slaap worden overgeslagen, waardoor iemand niet goed uitrust.
- Het slaapteam slaaponderzoek kan doen en kan helpen bij slaapproblemen?



Philadelphia

Het beste uit jezelf