

Wat zouden we zijn zonder slaap?

De gemiddelde Nederlander gaat om 6 minuten voor half 12 naar bed en staat om 18 minuten over 7 weer op. Dit betekent dat we gemiddeld 7 uur en 54 minuten per etmaal in bed doorbrengen en dat maakt ons de langste bedliggers ter wereld. Toch is dit een stuk korter dan veertig jaar geleden, toen men nog tussen de acht en negen uur per nacht sliep. We zijn per nacht ongeveer een uur korter gaan slapen omdat de mogelijkheden om de dag in te vullen de laatste veertig jaar zo enorm zijn toegenomen; televisie, internet en vele andere bezigheden vragen heden voortdurend aandacht. Kortom: geen tijd meer om te slapen. Om zoveel mogelijk tijd te hebben voor alle activiteiten die men wil ondernemen, wordt op de duur van de slaap beknipt. Het lijkt gemakkelijk om slaap in te leveren. Veel mensen hebben oog voor voedingsgewoonten, voor het nut van bewegen, voor het belang van sociale contacten en het vergaren van kennis, maar het belang van slaap wordt het liefst vergeten, tot het moment dat 's morgens de wekker gaat.

Ruim een kwart van de Nederlanders voelt zich doorgaans slaperig; 1 op de vier personen van 18 tot 35 jaar en 1 op de drie 40-plussers. Slaperigheid betekent dat men moeite heeft om wakker te blijven en een grote kans heeft om in slaap te vallen.

Wie te kort of te weinig slaapt merkt dat in de meeste gevallen direct. Slaapgebrek beïnvloedt de functie van onze hersenen waardoor je overdag slecht of matig kunt presteren. Slaaptekorten zorgen voor verschillende problemen, waaronder aantasting van het geheugen, van het concentratievermogen en de reactiesnelheid. Tevens worden je fysieke gesteldheid en je emoties negatief beïnvloed door te weinig slaap. De jaarlijkse kosten van slaapgebrek bij de Nederlandse beroepsbevolking worden geschat op 3 tot 4,5 miljard euro per jaar. Het gaat hierbij om ziekteverzuim door slaapgebrek, ziekteverzuim doordat slaapgebrek andere ziekten veroorzaakt, productiviteitsverlies, enzovoort. Ook is bij 30% van de verkeersongevallen slaapgebrek een cruciale factor. Het belang van slaap wordt nog altijd zwaar onderschat maar is debet aan talloze ziekten en vertraagd of uitblijvend herstel van ziekten. Slaapgebrek grijpt in op alle facetten van het leven.

In deze bijdrage worden tips gegeven over slapen en een gezonde nachtrust.

Slaap is een basisbehoefte

Net zoals we honger enige tijd kunnen onderdrukken, kunnen we een tijdje tegen de slaap vechten, maar uiteindelijk zullen we ons toch gewonnen moeten geven. Prikkende ogen, gapen, knikkebollen, dichtvallende oogleden, ... De slaap gebruikt heel wat middelen om zich op te dringen.

Het lichaam sust ons in slaap door de productie van melatonine. Melatonine is een stof die wordt afgegeven door de pijnappelklier (hypofyse) in de hersenen. Overdag wordt haast geen melatonine aangemaakt omdat licht de productie ervan afremt. Bij volwassenen start de aanmaak van melatonine 's avonds tussen 20 en 22 uur. Ongeveer twee uur later wordt

men slaperig en is het tijd om naar bed te gaan. Overigens gebeurt dit niet bij iedereen op dezelfde tijd. Er zijn ochtend- en avondmensen. Bij avondmensen start de afgifte van melatonine enkele uren later dan bij ochtendmensen.

Hoeveel slaap heb je nodig?

Het aantal benodigde uren slaap verschilt per persoon en varieert met de leeftijd. Naarmate we ouder worden, slapen we over het algemeen minder en lichter. Voor driekwart van de mensen is 6 à 7,5 uur gezonde nachtrust voldoende om weer op te laden. Maar er bestaan geen echte regels voor de slaapduur. 'Kortslapers' die voldoende hebben aan vijf tot zes uur slaap bestaan, net zoals 'langslapers' die de dag pas aankunnen na een nachtrust van 9 à 10 uur.

Zorg dat je van jezelf weet hoeveel uur je nodig hebt, want een uur te weinig slapen kan al negatieve effecten hebben op je gezondheid. Ook teveel slapen is niet goed. Wanneer je te lang in bed blijft liggen en consequent te lang 'slaapt' raakt je slaap-waakritme op termijn ontregeld en ben je uiteindelijk moe, ondanks de lange tijd die je in bed ligt.

Slapen met structuur

Slaapcyclus

Onze slaap kent verschillende slaapfasen die elkaar opvolgen volgens een bepaald patroon. Fase 1 is de overgangsfase van enkele minuten tussen waken en slapen. De spierspanning daalt, eerst in de nek (knikkebollen) en de oogbollen gaan van onrustige bewegingen naar trage schommelingen. Fase 2 is een lichte slaap, die snel verstoord wordt. Deze fase neemt over de gehele slaapduur gezien ongeveer de helft van de totale slaaptijd in. Fase 3 en 4 vormen de diepe slaap die noodzakelijk is om fysiek te herstellen. De vier fasen vormen zowat driekwart van de nacht. De resterende tijd wordt gevormd door de REM-slaap (Rapid Eye Movement). Het vermoeden is dat de informatie van overdag tijdens de REM-slaap geëvalueerd wordt en in functie van de belangrijkheid opgeslagen of gewist wordt.

De totale slaapcyclus duurt ongeveer 1,5 uur en herhaalt zich 4 tot 5 maal per nacht. Tussen twee slaapcycli worden we heel kort wakker en slapen dan meteen weer in, op het einde van de REM-slaap. Meestal weten we niet dat we wakker zijn geweest, omdat het maar heel even duurt. Om er ons bewust van te worden, moeten we minstens drie minuten wakker geweest zijn.

De eerste uren slaap tellen dubbel

Tijdens de eerste twee cycli duurt de diepe slaap het langst. Hierdoor verkwikken de eerste uren het meest, ongeacht of die eerste uren voor of na middernacht vallen. In de laatste 2 à 3 cycli wordt de diepe slaap korter en neemt de lengte van de REM-slaap toe.

Slapen en leeftijd

De hoeveelheid REM-slaap blijft ongeveer constant wanneer we ouder worden, fases 3 en 4 worden korter. Bij mannen gebeurt dat tussen de 40 en 50 jaar, bij vrouwen iets later. Vandaar dat 50-plussers vaker wakker worden in de loop van de nacht. Ook de inslaapduur neemt op latere leeftijd dikwijls toe.

Slaap is essentieel voor gezondheid en herstel

Het aantal uren dat horizontaal wordt doorgebracht is echter niet zo belangrijk als de kwaliteit van de slaap. Een goede slaapkwaliteit bereik je door een goede slaaphygiëne.

Je ideale slaappatroon

Wie wil bepalen hoe zijn ideale slaappatroon eruitziet, hoeft alleen maar wat aandacht te schenken aan de duidelijke signalen die zijn lichaam uitzendt; geeuwen, zware oogleden krijgen, in je ogen wrijven, niet kunnen blijven zitten. Ook geestelijk krijg je signalen. Je hebt geen zin meer om een gezellig gesprek verder te zetten. Je vindt dat goede televisieprogramma plots oninteressant of dat spannende boek slaapverwekkend. Als je één of meer van deze kenmerken bij jezelf merkt, noteer je de tijd. Probeer dan wakker te blijven tot de signalen zich een tweede keer voordoen. Je slaapimpulsen zullen de tweede keer krachtiger zijn. De tijd die verlopen is tussen het opkomen van beide rustsignaalaanvallen komt overeen met één slaapcyclus. Nu weet je op welke tijdstippen je de meeste kans hebt om probleemloos in slaap te vallen.

Een goede slaaphygiëne

Op tijd gaan slapen

De biologische klok loopt niet bij iedereen gelijk. Om goed te slapen is het dus belangrijk om naar je eigen lichaam te luisteren en te gaan slapen wanneer de eerste tekenen van slaap zich voordoen.

Bouw een vast ritme in. Ga steeds ongeveer op hetzelfde uur slapen. Door een ritme aan te houden in je slaap, kan je lichaam zich daar beter op afstellen.

Goede voorbereiding is het halve werk

Als je tot het allerlaatste wakkere moment actief blijft, heeft je lichaam niet in de gaten dat het zich klaar moet maken voor de nacht.

Zorg dat je je dag een half uur voor het slapengaan echt beëindigt. Kijk geen televisie meer, pleeg geen late telefoontjes en staak je gepieker.

Zorg voor een slaapritueel, bijvoorbeeld elke avond iets lezen, tanden poetsen, in bad gaan, iets schrijven of je dag de revue laten passeren.

Ga op zoek naar de slaaproutine die jou een ontspannen gevoel geeft en je helpt om in slaap te komen.

Een vaste routine of een slaapritueel, werkt erg ontspannend en slaapbevorderend.

- Neem een warme douche of een ontspannend bad. Het ontspant je en het is aangenaam zonder kou te gaan slapen. Maar douche of bad niet te heet voor het slapen gaan. Tijdens de slaap daalt de lichaamstemperatuur met ongeveer een graad. Is het lichaam extra opgewarmd door een hete douche of bad, dan duurt het langer om de juiste lichaamstemperatuur te krijgen.
- Zorg voor wat minder fel licht voor het slapen gaan. Dim het licht in je directe omgeving. Bij gedimd licht maakt je lichaam het slaaphormoon melatonine aan.
- Liever niet TV-kijken, in ieder geval 1 uur voor je naar bed gaat niet meer. Idem voor computerwerk. Het licht van het scherm breekt de melatonineproductie in een paar minuten af en het duurt zeker anderhalf uur voordat de productie weer opgang wordt gebracht en je in slaap kunt vallen.
- Pieker niet over dingen die je niet mag vergeten, maar schrijf ze op voor dat je gaat slapen, liefst 1 à 2 uur daarvoor.
- Lees wat of luister naar ontspannende muziek.
- 's Avonds (na de laatste maaltijd of voor het slapen gaan) een stukje gaan wandelen is goed om het lichaam nog eens een extra dosis zuurstof, het ontspant en maakt een beetje moe, wat de slaap bevordert.
- Zorg voor een sanitaire stop. Zo vermijd je dat je 's nachts naar het toilet moet gaan en onnodig uit je slaap wordt gehaald.

Do's and don'ts voor een goede nachtrust (en waarom)

Mentale/emotionele inspanning

Vermijd discussies na vijf uur 's avonds en wind je in het uur voor je gaat slapen zo weinig mogelijk op. Geen heftige discussies, moeilijke of ingewikkelde gesprekken, geen ruzie maken. Anders bent je te sterk mentaal bezig met het onderwerp, waardoor je de slaap niet kunt vatten. Het duurt vier uur voor een opgehitste geest totaal tot rust gekomen is.

Fysieke inspanning

Vermijd zware fysieke inspanningen of sportoefeningen binnen één uur voor het slapen gaan. Na het sporten duurt het circa twee uur voor je lichaam weer helemaal tot rust is gekomen.

Eten en drinken

Cafeïne	Cafeïne werkt opwekkend en kan je wakker houden. Cafeïne heeft na één tot vier uur een maximale werking, dus 's avonds (laat) geen koffie, energydrink, cola of chocolade als je vlot wil inslapen.
Nicotine	Roken is niet alleen schadelijk voor de gezondheid, maar ook voor de slaap. Nicotine is een stimulerende stof. De gevoeligheid hiervoor verschilt van persoon tot persoon. Als het moet, rook je laatste sigaret dan vroeg op de avond. Ben je een slechte slaper? Steek dan voor het slapengaan geen sigaretje op.
Alcohol	Eén glaasje kan meestal geen kwaad omdat het een gevoel van ontspanning en relaxatie kan geven. Twee of meer glazen alcohol verstoren je REM-slaap, je slaapt onrustiger en minder vast. Grote hoeveelheden alcohol laten je misschien als een blok inslapen, maar is de alcohol uitgewerkt, dan ontwaakt je en kun je urenlang wakker liggen. Bovendien treedt snel gewenning op en is er steeds meer alcohol nodig om de slaap te vatten.
Eet op tijd	's Avonds duurt het langer voor je lichaam het eten verteerd heeft. Ga je met een halfvolle maag naar bed, dan is je lichaam nog steeds druk in de weer alles te verteren, wat de nachtrust verstoort. Eet de avondmaaltijd minstens drie uur voor het slapen gaan. (Eigenlijk is het het beste na 20.00 uur niets meer te eten. Ga echter niet met honger naar bed. Eet dan iets kleins.)
Melk	Een kleine dosis calorieën, een kwartiertje voor het slapengaan, is niet slecht voor de slaap. Melk, honing maar ook bananen bevatten bovendien een aminozuur, tryptofaan, dat de slaap bevordert.

Bedtijd

- Ga alleen naar bed wanneer je je slaperig voelt.
- Gebruik het bed alleen om te slapen. Seks is de enige uitzondering op deze regel. TV kijken, telefoneren, eten enzovoorts. zijn taboe. Hou televisie, computer en werkmaterialen buiten je slaapkamer. Deze zorgen voor te veel afleiding, verstoren de melatonine productie en vervagen de associatie van bed en slapen.
- Slaap alleen in de slaapkamer. Vermijd het slapen op de bank en dergelijke. Zorg er voor dat je lichaam de associatie bed en slapen in stand kan houden.
- Investeer in een goed bed. Een matras en hoofdkussen van goede kwaliteit kunnen je slaapkwaliteit bevorderen. Vervang je hoofdkussen bij voorkeur om de drie tot vijf jaar. Koop tenminste om de 10 jaar een nieuwe matras. Je lakens en dekens zijn niet te zwaar.
- Draag losse kleding. Strakke kleding is niet aangenaam voor het lichaam en de bloedvaten. Het irriteert vaak bij het slapen.

Slaapkamer

- Maak het donker. Het is bewezen dat het slapen in een donkere ruimte veel effectiever is dan met licht. Zelfs een klein beetje licht prikkelt de hypofyse en verstoort de melatonine productie.

- Zorg dat de slaapkamer niet te warm is. Tussen 16 en 18°C is optimaal. Het is gemakkelijker om in een frisse kamer te slapen dan in een warme (meer dan 19°C).
- Zorg wel dat je het aangenaam warm hebt. Koude voeten of handen zijn niet aangenaam en slecht voor de slaap (door vernauwing van de bloedvaten. En je spieren hebben voldoende warmte nodig om goed te ontspannen.
- Ventileer tijdig. Een geventileerde kamer bevat meer zuurstof en is frisser. Vooral 's ochtends is ventileren een goed idee, maar 's avonds net voor het slapen gaan ook.
- Zorg voor een zo stil mogelijke slaapkamer. Geluiden die je wakker houden uit je slaap zijn sowieso niet bevorderend, maar dat geldt ook voor achtergrondmuziek of geluiden waar je je niet direct aan stoort. Ook die externe prikkels verminderen de kwaliteit van de slaap.

Als het slapen niet wil lukken

Lang in je bed liggen en proberen geforceerd in slaap te vallen is geen goede optie. Kun je de slaap niet vatten, of lig je tussen de hazenslaapjes in langer dan een kwartier te malen, sta dan op en doe iets anders. Verricht alleen ontspannende activiteiten, val niet in slaap op de bank en blijf op totdat je je weer slaperig voelt. Ga dan weer terug naar je bed. Kun je nog steeds niet in slaap vallen; opnieuw opstaan en iets ontspannends gaan doen tot je weer moe wordt.

Opstaan

Zet de wekker altijd op een vaste tijd en sta op als de wekker gaat, zelfs als je kort of slecht geslapen hebt en de kans hebt om in bed te blijven liggen. Hoe verleidelijk het ook is om in bed te blijven liggen, dit is een aanval op ons bioritme.

Heb je moeite om 's ochtends op te staan, dan kan wat licht goed helpen. Het licht dat via het raam binnenkomt, valt op ons netvlies dat prikkels naar onze hersenen doorstuurt die aangeven dat het dag wordt.

Wakker liggen en woelen houden vaak verband met de spanningen en stress waaraan men overdag blootstaat. 's Nachts groeien alle problemen zelfs buiten hun werkelijke proporties. Ontspanningstechnieken kunnen in deze gevallen een erg waardevol hulpmiddel zijn. Slaag je er toch niet in om je gepieker en op hol geslagen gedachten stop te zetten, sta dan gewoon op en doe iets lekker ontspannends tot je voelt dat je moe begint te worden. Is de oorzaak van het gepieker en stress een probleem van tijdelijke aard, dan kan het soms zinvol zijn gedurende korte tijd en onder dokterstoezicht een slaapmiddel te gebruiken.

Want wie 's nachts goed slaapt, kan de problemen overdag beter de baas!