

PATIËNTEN INFORMATIE

Slaaphygiëne bij ouderen

Tips om goed te slapen

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Bij het ouder worden verandert het normale slaappatroon. De slaap wordt korter, minder diep en het kan voorkomen dat u vaker wakker wordt in de nacht, in vergelijking met vroeger. Dit kan komen omdat u sneller wakker wordt door prikkels, zoals naar toilet moeten of u hoort geluiden. Daardoor hebben de meeste oudere mensen behoefte overdag een dutje te doen. Een uurtje slapen na de lunch wordt zelfs aangeraden. Dit is allemaal normaal en geen reden tot zorgen.

Er zijn echter mensen die moeite hebben om in slaap te vallen, bijvoorbeeld door stress, zorgen of drukke activiteiten tijdens de avond. Anderen hebben meer moeite met doorslapen, nadat zij wakker zijn geworden. Soms is de slaap te oppervlakkig, waardoor men 's ochtends al vermoeid opstaat. Bij de meeste mensen zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Wanneer ze echter langer aanhouden, kan dit een nadelige invloed hebben op de kwaliteit van het dagelijkse leven. Klachten kunnen dan zijn: moeheid, sneller geïrriteerd reageren en/of moeite hebben met concentreren.



Hieronder staan een aantal tips die kunnen helpen om goed te kunnen slapen. Dit wordt bedoelt met de term 'slaaphygiëne'. Probeer een van de voorbeelden een paar weken uit en kijk of het bij u past.

- Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen.
- Doe niet teveel kleine dutjes overdag, omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als u toch overdag erg moe bent, slaap dan in uw bed na de lunchtijd liefst korter dan één uur en zorg ervoor dat u vóór 15.00 uur weer wakker bent.
- Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook al bent u nog moe, en ga op een vast tijdstip naar bed, op het moment dat u ook echt moe bent. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voelt u zich beter.
- Elke dag bewegen wordt aanbevolen om u goed te laten slapen. Doe dit echter niet in de 4 uren voor het slapen gaan.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk één uur voor het slapen gaan geen televisie.
- Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan:
 - Luisteren naar ontspannende muziek;
 - Lezen van ontspannende lectuur;
 - Drinken van kruidenthee (geen gewone thee);
 - Neem een warm bad.

- Moeite met een lege maag te slapen? Neem dan iets licht verteerbaars te eten (bijvoorbeeld een cracker), een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven.
- Drink ten minste 4 tot 6 uren voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïne houdende producten (koffie, thee, cola, chocolade(melk) en cacao). Deze producten zijn namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer. Gebruik het bed niet om in te werken of televisie te kijken.
- Indien u 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Bij te vroeg wakker worden van geluiden kunt u oordopjes gebruiken.
- Als u merkt dat u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, kunt u proberen overdag een 'piekeruurtje' te reserveren. U kunt uw gedachten en gevoelens opschrijven. Op deze manier hebt u deze zorgen dan al een keer overdacht en/of opgeschreven.
- Mindfulness en/of ontspanningsoefeningen kunnen ook bijdragen aan een goede nachtrust.

- Gebruik geen alcohol bevattende drank als 'slaapmutsje'.
- Slaapmedicatie is niet geschikt voor ouderen en wordt slechts voorgeschreven voor korte duur, om bijvoorbeeld een jetlag of een ziekenhuisopname te overbruggen. Het medicijn heeft vele vervelende bijwerkingen en werkt niet goed meer op de lange duur. Vraag om hulp van je arts om dit verantwoord af te bouwen.
- Houdt de wekker/klok niet in de gaten, het steeds zien van de tijd geeft enkel onrust.
- Als u langer dan aan half uur aan het woelen bent, ga er dan uit, eet iets, bij piekeren zet dan je gedachten op papier of doe een ander rustige activiteit (GEEN televisie) en ga dan na 15-20 minuten opnieuw naar bed.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

