

# De 10 tips om beter te slapen

**Een goede nachtrust maakt je niet alleen effectiever in je dagelijks leven maar verbetert ook je gezondheid op de lange termijn. Toch slapen we te weinig: slechts een derde van de volwassenen haalt de aanbevolen 8 uur slaap per nacht. Wij geven 10 tips uit het boek 'Slaap' door Matthew Walker om fris en uitgeslapen wakker te worden.**

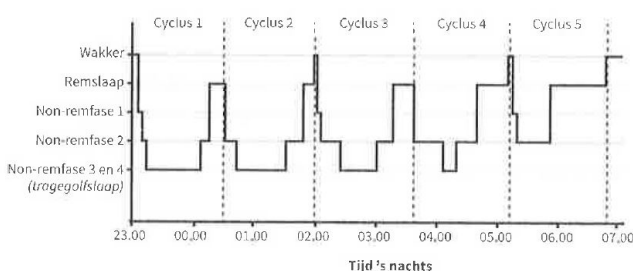
## Weet waarom je slaapt

Slaap biedt de hersenen versterking van het geheugen. Het bereidt de hersenen voor op de productie van nieuwe herinneringen en zorgt ervoor dat die herinneringen goed worden vastgelegd om te voorkomen dat je ze vergeet.

In lagere niveaus van het lichaam vult de slaap het arsenaal van ons immuunsysteem aan: wapens die infecties voorkomen en allerlei ziekten bestrijden. Ook houdt voldoende slaap sterk verband met de gezondheid van ons hart- en vaatstelsel: het zorgt ervoor dat onze bloeddruk daalt en ons hart beter in conditie blijft.

## Denk in cycli

Figuur 8. De architectuur van de slaap



Onze slaap kent twee hooftfasen: de non-remslaap (ook wel de diepe slaap genoemd) en de remslaap (de droomslaap). Elk van deze fasen kent zijn eigen functies en deze wisselen elkaar af gedurende de nacht. Zo herstelt de diepe slaap je lichaam op cellulair niveau (groei en genezing) en versterkt remslaap het geheugen en de ontwikkeling van het brein.

We slapen in cycli van ongeveer 90 minuten waarin de verhouding tussen de hoeveelheid non-remslaap en remslaap sterk wisselt. In de eerste helft van de nacht maakt de non-remslaap verreweg het grootste deel uit van elke cyclus en is er nauwelijks enige remslaap. Maar in de tweede helft van de nacht verschuift de balans. Cyclus 5 kenmerkt bijvoorbeeld remrijke slaap. Dit ritme

houdt nauw verband met je circadiaanse ritme: je biologische ritme of interne klok. Dat betekent dat wanneer je om 2 uur 's nachts naar bed gaat, je waarschijnlijk begint met je derde slaapcyclus.

Welke cycli je precies volgt, is afhankelijk van jouw slaapritme. Ga jij consequent op een bepaald tijdstip naar bed, dan zal je ritme zich aanpassen. Houd er rekening mee dat wakker worden middenin een cyclus, en dus ontwaken uit je diepe slaap, je suf, vermoeid en gedesoriënteerd maakt.

## Vermijd fel licht voor het slapengaan

Het verdwijnen van daglicht zorgt ervoor dat grote hoeveelheden melatonine vrijkomt in onze hersenen: dit hormoon vertelt ons lichaam dat het tijd is om te slapen. Kunstlicht verstoort dit proces. Hoewel kunstlicht op de avond maar een beperkte lichtsterkte (lux) heeft, maakt het je lichaam wijs dat de zon nog niet onder is en hierdoor komen we minder snel in slaap.

Zelfs erg zwak licht (8 tot 10 lux) vertraagt de melatonineafgifte bij mensen. Schokkend feit: de zwakste nachtlampjes geven tweemaal zo veel licht: ergens tussen de 20 en 80 lux. Uiteraard kijken maar weinig mensen 's avonds recht in een lamp, maar we kijken wel elke avond naar de schermen van laptops, smartphones en tablets, vaak nog geen halve meter van ons netvlies.

Kunstlicht is in de avonden niet te vermijden, maar er zijn wel methoden om de blootstelling eraan te beperken. Installeer bijvoorbeeld zwakkere, gedimde lampen in de kamers waar je 's avonds zit. Vermijd krachtige plafondverlichting. Nog beter: doe gewoon wat kaarsjes aan!

## Zorg voor stabiele temperaturen

De temperatuur in je kamer, je beddengoed en je nachtkleding vormen een soort warmte-envelop die je 's nachts om je lichaam heen 'vouwt'. Om te zorgen dat je in slaap kunt komen, moet je lichaamstemperatuur met ongeveer één graad Celsius dalen. Het is daarom altijd makkelijker om in slaap te vallen in een te koude dan in een te warme kamer. Een slaapkamertemperatuur rond de 18,3 graden Celsius is voor de meeste mensen ideaal, als je uitgaat van standaard beddengoed en kleding.

## Beperk cafeïne

Cafeïne is een chemisch goedje waarvan je alerter en wakkerder wordt. Het gaat de strijd aan met het zogenaamde adenosine: een stofje dat bijhoudt hoelang

# De 10 tips om beter te slapen

je wakker bent sinds je bent opgestaan. Hoe langer je wakker bent, hoe meer adenosine en hoe meer slaapdruk je voelt. Feitelijk blokkeert cafeïne dat de hersenen herkennen hoeveel adenosine aanwezig is.

De cafeïne in het bloed piekt ongeveer een half uur na inname. Het probleem is alleen dat cafeïne langer in je systeem blijft zitten. Het kost je lichaam vijf tot zeven uur om de concentratie van cafeïne te laten halveren. Stel, je neemt om half 8 een kop koffie, dan is je lichaam om half 1 pas halverwege met het wegwerken ervan! Ondertussen voeren je hersenen nog steeds de strijd tegen cafeïne en val je niet gemakkelijk in slaap.

## Zeg nee tegen het slaapmutsje

Veel mensen denken dat alcohol je helpt om makkelijker in slaap te vallen, of zelfs dat het ervoor zorgt dat je gedurende de nacht beter slaapt. Laat dat nu juist niet het geval zijn.

Alcohol is een verdovingsmiddel: de vermoeidheid die je voelt door alcohol komt doordat je verdoofd wordt, niet omdat je daadwerkelijk moe bent. Het verslechtert je slaap daarnaast op twee manieren:

- Je slaap wordt door alcohol gefragmenteerder, zodat je gedurende de nacht steeds kort wakker wordt. Je rust niet goed uit doordat je slaap niet aaneengesloten is. Helaas kan de slaper zich de vele wakkere momenten meestal niet herinneren, dus merk je het zelf niet op. Zeker bij geringe alcoholconsumptie leggen mensen geen verband tussen hun consumptie 's avonds en gevoelens van uitputting de dag erna.
- De alcohol onderdrukt de remslaap bijna helemaal. De remslaap helpt je verbanden te leggen tussen herinneringen en bevordert de integratie van nieuwe herinneringen. Het gevolg is dat je door alcoholconsumptie nieuw vergaarde kennis snel weer vergeet.

Je lever en nieren zijn een paar uur bezig om alcohol af te breken en uit te scheiden. Als je 's avonds drinkt, verstoort dat je slaap. Het is een vervelend advies, maar uiteindelijk is helemaal niet drinken toch het beste.

## Van slaappillen naar slaaphtherapie

CGT-I staat voor cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Een mooi alternatief voor slaappillen, die net als alcohol je verdoven en zelfs vele gezondheidsrisico's met zich meebrengen (zie Kripke, Langer & Eline, 2012 of darksideofsleepingpills.com). Gebruik in plaats daarvan

liever non-farmacologische methoden om in slaap te kimen. CGT-I bestaat uit een verzameling technieken om verkeerde slaapgewoonten te doorbreken en belemmerende angstgevoelens aan te pakken. Deze technieken bestaan uit eerdergenoemde tips uit dit artikel maar ook:

- Niet lang wakker in bed blijven liggen, maar uit bed gaan en iets rustigs en ontspannends doen tot de aandrang van slapen terugkomt;
- Dutjes overdag mijden zodat je 's avonds écht moe ben;
- Gedachten en zorgen die angstgevoelens oproepen terugdringen door te leren om het voor het slapengaan psychisch rustiger aan te doen;
- Alle wijzerplaten in de slaapkamer uit het zicht plaatsen om nachtelijke klokkijkgangst te voorkomen.

## Sport niet te laat op de dag

De makkelijkste manier om je biologische ritme in de war te schoppen is door steeds op andere tijden naar bed te gaan. Bepaal op welk tijdstip je het vroegste opstaat en reken terug in slaapcycli hoe laat je dan naar bed gaat. Stel, woensdag is de dag dat je het vroegste opstaat, namelijk om 7 uur. Bepaal dan je ideale tijdstip om naar bed te gaan door 5 cycli van gemiddeld 90 minuten terug te rekenen. Tel daarbij 15 minuten op om in slaap te komen. Dan kom je uit op 11 uur. Idealiter ga je dan elke avond om 11 uur naar bed en sta je iedere ochtend om 7 uur op. Wil je liever langer slapen? Tel daar dan een cyclus (1,5 uur) bij op!

Je biologische ritme en circadiaanse ritme gaan hierdoor geleidelijk synchroon lopen waardoor je consequent je benodigde slaap haalt.

## Vergeet niet te lachen

Slaapproblemen kunnen leiden tot behoorlijk wat gedachten en zorgen, met angstgevoelens voor slapen als gevolg. Luister naar je lichaam en je verstand. Ga niet in bed liggen met het gevoel dat je moet slapen zonder dat je daadwerkelijk moe bent. Richt je slaapkamer in om te slapen en ga pas naar bed als de vermoeidheid toeslaat. Zo profiteer je bovendien meer van de tijd dat je wakker bent!

## Wist je dat...

... we een circadiaans ritme in ons hebben dat bepaalt wanneer we moe worden? Dit ritme verschuift met de leeftijd. Zo hebben pubers een verlating van de slaapcyclus en ouderen juist een vervroeging.

# De 10 tips om beter te slapen

... ouderdom de kwaliteit van je slaap aantast? Op je vijftigste heb je 60 à 70% minder diepe slaap dan in je vroege tienerjaren. Tegen de tijd dat je zeventig bent, ben je 80% tot 90% kwijt. Dit komt doordat de hersendelen waar de gezonde, diepe slaap wordt gegenereerd het eerst en het snelst aftakelen als we ouder worden. Diepe slaap helpt herinneringen vast te leggen en feiten te onthouden. Veel ouderdomsgerelateerde klachten (vergeetachtigheid en verminderde alertheid) komen dan ook voort uit een gebrek aan diepe slaap.

... cafeïne niet alleen in koffie zit, maar ook in bepaalde soorten thee, chocolademelk, cola, ijs en geneesmiddelen zoals dieetpillen en pijnstillers?

... hoe ouder we worden, hoe langer ons lichaam erover doet om cafeïne af te breken? We worden dus steeds gevoeliger voor de slaapverstorende invloed van cafeïne.

## Meer weten? Lees het boek!

Hersenvetenschapper en slaapexpert Matthew Walker beschrijft in zijn boek *Slaap* waarom slapen en dromen van levensbelang is en wat we kunnen doen om de kwaliteit van onze slaap te verbeteren.



## Bronnen

Kripke, D. F., Langer, R. D., & Kline, L. E. (2012). Hypnotics' association with mortality or cancer: a matched cohort study. *BMJ Open*, 2(1), e000850. doi:10.1136/bmjopen-2012-000850

Walker, M. (2017). *Slaap: Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen*. De Geus.



**Kennis delen is kennis  
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder