

Slaap je fit

Als je problemen hebt slaap je vaak minder goed. Je kan beter slapen door de tips hieronder te lezen en te kijken /onderzoeken wat voor jou werkt.

Maar onderzoek ook of er een lichamelijk medische oorzaak kan zijn dat je niet uitgerust wakker wordt zoals slaapapneu of een andere medische oorzaak. Vraag daarna bij de huisarts of je een slaaponderzoek in een ziekenhuis kan doen. Er kunnen namelijk meer oorzaken zijn dat je slecht slaapt.....

Ik gebruik altijd deze richtlijn: ben je overdag moe en kan je je niet goed concentreren? Dan heb je vaak een slaapttekort. Ben je overdag niet moe, dan heb je geen slaapttekort. Sommige mensen slapen nu eenmaal minder dan anderen.

Onderzoek altijd eerst ook of er een **lichamelijke medische oorzaak** is. Dat kan je via de huisarts aanvragen. Denk bijvoorbeeld aan slaapapneu of andere lichamelijke oorzaken. Er zijn slaapcentra in ziekenhuizen waar je gaat slapen om dit medisch uit te kunnen zoeken, voordat je uitgaat van een psychische of psychologische oorzaak van je slaapttekort. Meer informatie staat o.a. op: <https://www.haaglandenmc.nl/specialismen/afdeling/slaapcentrum/>

Tip: Onderzoek ook of je anders een middagtukje kan doen voor extra rust en om dit slaapttekort van de nacht aan te vullen: hele generaties in Zuid Europa doen het al jaren, waar om jij niet? Ik tuk regelmatig een uurtje in bed/op de bank als ik moe ben; vaak na het eten is bij mij dat het geval.

Tip: neem ieder een eigen 1 persoons dekbed / eigen matras, ook als je samen slaapt. De een wil hard en de ander zacht slapen bijv. Met een eigen dekbed kan je vaak beter slapen (zonder koude rug bijvoorbeeld)

Ook leeftijd kan een rol spelen: vaak geldt: hoe ouder je bent, hoe minder slaap je nodig hebt. Lees meer op: <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht>

Meer lezen over slaapproblemen en tips om beter te slapen? Kijk dan eens op: <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/slaapstoornis/oorzaken-slaapstoornis>

Genoeg slaap heb je gewoon nodig! Waarom? Lees hieronder wat ik op internet vond:

7 verrassende effecten

Dat slapen gezond is wist je natuurlijk al. Na een goede nachtrust kom jij fitter én vrolijker de dag door. Ook is je concentratie overdag een stuk beter. Maar wist je dat genoeg slaap nog veel meer effecten heeft? We zetten 7 positieve maar minder bekende effecten voor je op een rij.

Je kunt dingen beter onthouden

Met andere woorden: je bent minder vergeetachtig als je goed hebt geslapen. En dat zorgt ervoor dat je beter kunt presteren. Thuis én op werk. Daarbij is het wel belangrijk dat je diep hebt geslapen. Slaap je lang genoeg maar te licht? Dan zijn je hersenen alsnog niet 'fris genoeg' om de volgende dag dingen te onthouden.

Je hebt een sterker immuunsysteem

Uit onderzoek blijkt dat mensen die voldoende slapen minder snel ziek worden. Je loopt dus veel minder snel dat verkoudheidsvirusje op. En ben je toch niet helemaal fit? Dan helpt een goede nacht om je de volgende dag weer stukken beter te voelen. Het is niet voor niets dat je extra vroeg je bed in duikt als je niet helemaal lekker bent.

Je ziet er aantrekkelijker uit

En dan hebben we het niet alleen over die wallen die je voorkomt met genoeg slaap. Een goede nachtrust zorgt namelijk ook voor een mooiere huid. Dit komt omdat je minder cortisol aanmaakt als je goed slaapt. Dit stresshormoon maakt je huid minder glad en soepel. Daar kan geen dagcrème tegenop!

Je hebt minder stress

Minder aanmaak van het stresshormoon cortisol zorgt ook voor, je raadt het al, [minder stress](#). En dat is wel zo fijn met een druk en hectisch leven. Verder heeft de aanmaak van cortisol invloed op andere hormonen in je lichaam, zoals het gelukshormoon serotine. Extra belangrijk dus om dat hormoon onder controle te houden met voldoende slaap.

Je hebt een lagere bloeddruk

Mensen die goed en lang slapen hebben een lagere bloeddruk dan mensen die dit niet doen. Dit komt omdat stress je bloeddruk verhoogt. En zoals we hierboven al zeiden zorgt genoeg slaap juist voor minder stress. Zo zie je maar dat het ene positieve effect het volgende veroorzaakt.

Je hebt minder kans op overgewicht

Het is waar: genoeg slaap is [goed voor de lijn](#). Mensen die slecht slapen hebben meer kans op obesitas. Dit komt onder andere doordat een tekort aan slaap zorgt voor een tragere stofwisseling. Ook maakt je lichaam bij te weinig slaap extra hormonen aan die juist aanzetten tot eten. Tot slot heb je nou eenmaal meer zin in foute snacks als je moe bent. Mensen eten zo'n 200 tot 250 kilocalorieën meer na een slechte nacht. Herkenbaar?

Je hebt meer zin in seks

Had jij de link al gelegd? Te weinig slaap verlaagt het libido van mannen én vrouwen. Daarbij werken de klachten die je krijgt van slaaptekort natuurlijk ook niet mee. De uitspraak *'ik ben vandaag echt te moe voor seks'* komt je misschien wel bekend voor. Misschien zorgt het verbeteren van je nachtrust dus wel voor een leuke boost in je seksleven.

Hoe goed slaap jij? Ontdek het nu

Al die effecten van goed slapen zijn natuurlijk erg fijn. Maar hoe weet je nou of je zélf goed slaapt? Een goede nachtrust is namelijk meer dan alleen het aantal uur dat je slaapt. Download daarom hieronder de [5 belangrijkste kenmerken van goede slaap](#). En vink af wat voor jou geldt.

Methodes om in slaap te vallen

Te weinig slapen is slecht voor je. Het is niet goed voor je gezondheid en laten we maar niet beginnen over je humeur... Gelukkig kun je een hoop dingen doen om je slaap te verbeteren! Te beginnen in de slaapkamer. Dé plek waar het allemaal gebeurt. We geven je 7 tips om je slaapkamer in te richten voor een goede nachtrust.

1. Rust

Zorg voor een rustige, koele en donkere slaapkamer waar je alleen maar....slaapt. Dus geen tv, geen andere schermen en zo min mogelijk rommeltjes en andere afleiding. Je slaapkamer moet 's nachts donker en goed gelucht zijn. Plaats lichten die je kunt dimmen, of gebruik zacht licht.

Tip: drink een glas warme melk als je gaat slapen. Met iets warmes in je maag slaap je ook beter dan met een honger gevoel

2. Een goed bed

Het is een open deur, maar een voorwaarde voor een goede nachtrust is toch echt een goed bed. Een speciaalzaak helpt je aan het juiste bed. Maar het kan natuurlijk ook goedkoper. Meubelwinkels hebben regelmatig goede bedden in de aanbieding. Moet je echt op je budget letten? Leg dan een goede topper op je bed.

Ik koop mijn beddengoed en (pocketveer) matrassen altijd bij LION beddenshop. Zijn niet duur, en ik ben er erg tevreden mee. <https://www.lionbeddenshop.nl/> ik heb ook pas een verzwarringsdeken gekocht, waardoor ik nu nog beter slaap. <https://shop.action.com/nl-nl/p/8720195388098/verzwarringsdeken>

Tip: Kijk ook naar testen voordat je een nieuw matras koopt, die kan je op internet vinden. Het blijft een dure aanschaf.

Tip: zorg dat je een matras ook thuis uit mag proberen om te zien of je lekker slaapt. Let daarom op een goede omruil/retour garantie. Een vriend had een te hard matras gekocht en daardoor sliep hij juist slechter dan op zijn oude zachtere matras. Het maakt ook uit of je en rug of zijslaper bent en hoe zwaar je bent. Slapen blijft altijd iets persoonlijks, dus test uit wat bij jou past.

3. Fijne lakens

Denk ook aan fijne lakens. De een zweert bij satijn, de ander slaapt fijner op jersey of katoen. En kijk eens naar de verschillende soorten dekens. Slaap je beter onder een donzen of een wollen dekbed? Een laken met losse dekens kan natuurlijk ook. Zoals ze het vroeger deden.

Tip: heb je het snel koud in bed: gebruik een elektrische onderdeken en flanellen/badstof beddengoed in de winter in plaats van katoenen lakens/beddengoed. Dat slaapt warmer en dan ontspan je beter. Ik doe mijn elektrische deken kort aan (5-10 minuten) voordat ik ga slapen (tijdens tandenpoetsen daarvoor) en doe hem uit als ik in het warme bed stap.

4. Een verzwarringsdeken

Ze zijn helemaal in opkomst; de verzwarringsdekens. De dekens werden na jaren van onderzoek in Zweden ontworpen, voor kinderen met angst- en concentratieproblemen. Maar wat blijkt? Ook bij volwassenen werkt de deken positief, fysiek én mentaal. De druk van de deken helpt je om beter en dieper

te slapen. Let er wel op dat je de juiste deken aanschaft; deze moet niet te licht, maar ook niet te zwaar zijn.

5. Geen gepieker

Ben je een piekeraar? Dat kan een goede nachtrust aardig in de weg zitten. Probeer hier een modus voor te vinden. Praat voor het slapen gaan over alles wat door je hoofd gaat. Of leg een notitieboekje naast je bed. [Maak er een ritueel van om dingen op te schrijven zodat ze uit je hoofd zijn.](#) De volgende dag denk je er weer verder over na.

GGZ Delfland geeft ook cursussen **Mindfulness** die je daarbij kunnen helpen.

6. Lees een boek

Lees voor het slapen gaan een boek. Daar word je lekker doezelig van. En dan bedoelen we een echt boek, geen tablet. Of gebruik een e-reader waar geen 'blauw licht' in wordt gebruikt. Dat verstoort namelijk de aanmaak van melatonine. Dit slaaphormoon heb je juist nodig om goed te slapen. Ben je écht geen boekenwurm? Luister dan naar [een leuke podcast voor ontspanning.](#)

7. Gadgets en apps

Kun je nog een beetje extra hulp gebruiken? Misschien kan een technisch snufje je helpen. *Bronnen:* [Dorsoo.be](#), [Consumentenbond.nl](#), [Gravity-deken.nl](#), [Swissense.nl](#)

Niet kunnen slapen; wat is dát vervelend. Nog erger als je regelmatig naar het plafond ligt te staren... Een slaapttekort is ook nog eens heel erg slecht voor je. Zowel fysiek als mentaal heeft het negatieve gevolgen. Gelukkig is er hulp mogelijk; er zijn gadgets en apps die je kunt inzetten. Wij zetten de beste voor je op een rij.

White noise

Het geluid van de golven in de zee, de wind die door de bomen raast of een knapperend haardvuur. *White noise* is een kalm achtergrondgeluid zonder vast ritme. Bij dit soort geluiden slaap je heerlijk. Er zijn veel app's met *white noise*, filmpjes op [Youtube](#) en [playlists op Spotify](#). Er zijn ook speciale *white noise* apparaatjes te koop voor in de slaapkamer.

Sleep Cycle en Pillow

Een gebruiksvriendelijke app om je nachtrust mee te verbeteren. Met de app Sleep Cycle zie je precies op welk moment van de nacht je diep of licht slaapt. Lig je 's nachts wakker? Sleep Cycle speelt rustgevende geluiden af om weer lekker in te slapen. De app kiest het beste moment om je te wekken. Je wordt makkelijker en uitgeruster wakker. De app is de eerste week gratis. Daarna kun je kiezen voor de betaalde versie met meer opties. Pillow is een app die erg op Sleep Cycle lijkt. Maar Pillow kun je ook op je Apple watch gebruiken.

Snurklab

Denk je dat je snurkt? Of hoor je dit van je partner? Probeer dan eens de app Snurklab. Deze app houdt bij wanneer en hoe hard je snurkt. Iedere ochtend krijg je een analyse en een 'snurkscore'. Snurklab is misschien wel confronterend, maar het helpt je ook om iets aan het snurken te doen. De app geeft informatie over middelen tegen snurken, die je gelijk kunt testen. Net zoals Sleep Cycle en Pillow is Snurklab gratis te downloaden en te gebruiken. Met de betaalde, premium versie krijg je meer opties.

Calm

Met deze app word je helemaal 'zen'. Op de app staan meditatie en [mindfulness oefeningen](#) om spanning en [stress te verlagen](#). Omdat beweging belangrijk is voor een goede nachtrust, heeft Calm video's met rek- en strekoefeningen. Ook heeft de app een ingebouwde muziekfunctie met playlists. De app is een abonnementsdienst. Je kunt het wel eerst een week gratis uitproberen.

Bronnen: [Dorsoo](#), [Nu.nl](#), [Sleep Cycle](#), [Pillow](#), [Calm](#), [Somnox](#), [Mashable](#), [Better Nights](#), [SlapenInfo](#) en PGGM leden info.

Boeken over slapen en slaap tips

Welterusten, overslaap en slaapstoornissen:

https://www.bol.com/nl/nl/p/welterusten/9200000014964167/?Referrer=ADVNLGOO002008J-G-114976568637-S-861461645656-9200000014964167&gclid=EAAlaIQobChMIpIGM9YG79QIVGrd3Ch3wLAOkEAQYASABEgJsypD_BwE

Nachtrust: waarom slapen onze geest gezond houdt:

https://www.bol.com/nl/nl/p/nachtrust/9300000031245126/?Referrer=ADVNLGOO002008J-G-114976569317-S-862186144693-9300000031245126&gclid=EAAlaIQobChMI0JSWloK79QIVBGKGCh2gRQSIEAQYASABEgJO_vD_BwE

Waarom je niet slaapt en hoe dit op te lossen: <https://www.bol.com/nl/nl/p/waarom-je-niet-slaapt-en-hoe-het-op-te-lossen/9300000018333066/?bltgh=nSaXMXo-BM-dLbmQR9hGmQ.2> 17.23.ProductImage

Super slapen: <https://www.bol.com/nl/nl/p/waarom-je-niet-slaapt-en-hoe-het-op-te-lossen/9300000018333066/?bltgh=nSaXMXo-BM-dLbmQR9hGmQ.2> 17.23.ProductImage