

# SLAAPFOLDER



**Advies bij chronische pijn**

**Door:**  
**Alma Brand**  
**Bekkenfysiotherapeut MSPT**  
**Psycholoog MSc**

## HOE SLAAP IK BETER?



Houd je slaapkamer koel, donker en netjes opgeruimd, dat scheidt rust op de plek waar je hoort uit te rusten. Zorg voor een goede matras en fijne kussens. Gebruik het bed alleen om te slapen of om seks te hebben. Ga even het bed uit als het slapen niet lukt en houd je op die momenten aan de andere tips en adviezen in deze folder.



Volg een natuurlijk bioritme door te gaan slapen als het donker wordt (om tien uur) en en sta op een vaste tijd op. Wees overdag als het licht is actief. Zo gebruiken we slaaphormonen optimaal. Melatonine helpt ons slaperig worden als het donker wordt en het functioneert als ontstekingsremmer in de nacht. Rust en herstel.



Gebruik geen mobiel, tablet of tv in de slaapkamer. Stop een half uur of langer voor het naar bed gaan met activiteiten op een beeldscherm en hanteer de regel: "Om half tien heb ik genoeg gezien". Lees eens een boek voor het slapen gaan of ontspan met rustige muziek, meditatie of mindfulness.



Ga verstandig om met slapen overdag. Een powernap doen is prima, maar maak die niet langer dan maximaal 10 minuten. Zo voorkom je dat je te weinig slaapt kort opbouwd om in de nacht goed te kunnen slapen. Op deze manier even uitschakelen kan helpen om je lichaam in de nacht beter te laten uitrusten en herstellen.

## WAT KAN IK DAAR ZELF AAN DOEN?



Ga altijd plassen voor het slapen gaan en drink kort voor het naar bed gaan niets meer. Drink overdag voldoende (1,5-2 l) en ga regelmatig plassen (6-8 x pd is normaal). Dit helpt vaak goed om 's nacht niet zo vaak te hoeven plassen. Zorg voor een goede stoelgang door een gezond dieet te volgen en 3 maaltijden over de dag te verdelen.



Vermijd sporten voor het slapen gaan. Beweging overdag en ontspanning in de avond helpt om 's nachts beter te slapen. Probeer eens een spijkermat en ga daar 10 minuten voor het slapen op liggen. Je lichaam maakt dan gelukshormonen aan en breekt stresshormonen af. Dat resulteert in een enorme ontspanning en beter herstel.



Beperk overmatig gebruik van alcohol en sigaretten. Stop 3-6 uur voor het slapen gaan met roken en alcohol drinken. Drink niet te veel koffie (caffeïne), zeker niet vlak voor het slapen gaan. Eet geen grote zware maaltijden laat op de avond, maar ga ook niet met een lege maag slapen. Neem een lichte snack bij trek voor het naar bed gaan.



Probeer ook eens minimaal te ademen door na elke uitademing even een pauze te houden. Een snelle ademhaling verhoogt de hartslag en geeft onrust. Een rustige ademhaling (6-10 keer per minuut) brengt het hele lichaam tot rust. Als het lukt al deze tips en adviezen te volgen zal het slapen wellicht beter gaan lukken. Veel succes!



Alma Brand  
(Kinder-)Bekkenfysiotherapeut MSPT met Aantekening Seksuologie NVVS  
Psycholoog MSc