

Beter slapen begint hier

Inzicht in slaap en
slapeloosheid



Samen werken aan betere slaap

Slaap is een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid, maar voor veel mensen is goed slapen niet vanzelfsprekend. In deze brochure vind je duidelijke informatie over slaap, slaapproblemen en wat je er zelf aan kan doen.

Deze brochure is ontwikkeld op basis van onderzoek uitgevoerd aan de Odisee Hogeschool. Het doel is om wetenschappelijke kennis op een begrijpelijke en praktische manier te vertalen naar het dagelijks leven, zodat je zelf beter inzicht krijgt in je slaap.

Deze gids is geen vervanging voor een medische diagnose of persoonlijk advies van je huisarts. Ze kan je wel helpen om je slaappatroon beter te begrijpen en om zelf met eenvoudige strategieën aan de slag te gaan.

Wil je meer weten over lopende onderzoeksprojecten rond slaap en gezondheid?

Dan kan je meer informatie vinden via de projectwebsite:

<https://www.odisee.be/actieve-buurt-en-levensstijlinterventies>

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

Julie Vanderlinden (PhD)

Speerpuntcoördinator Actieve
buurten en Levensstijlinterventies
Onderzoeker slaap en gezondheid
Odisee Hogeschool
julie.vanderlinden@odisee.be

Inhoud

1. Wat is slaap en waarom is het belangrijk?
2. Hoe werkt slaap?
3. Wat doet slaap voor je lichaam en geest?
4. Wat is slapeloosheid (insomnie)?
5. Gevolgen van slecht slapen
6. Hoe pak je slapeloosheid aan?
7. Oefeningen



**Hoe is het met
jouw slaap
momenteel?**

A large, empty rounded square box with a pink border, intended for a response.

**Welke vragen
heb jij over
jouw slaap?**

A large, empty rounded square box with a pink border, intended for a response.



1. Wat is slaap en waarom is het belangrijk?





Slaap is een basisbehoefte

Slaap is een basisbehoefte, net zoals eten en bewegen. Tijdens de slaap herstelt je lichaam en verwerken je hersenen informatie.

Goede slaap helpt bij:

- je concentratie en geheugen
 - je stemming en veerkracht
 - je lichamelijke gezondheid
- 

Slaapkwaliteit

Slaapkwaliteit hangt af van verschillende factoren, zoals hoe snel je in slaap valt, hoe vaak je wakker wordt en hoe diep je slaapt.

*Er is geen "perfecte" slaap.
Iedereen slaapt anders.*

The background is a solid light beige color. In the top left corner, there is a large, dark purple, irregular shape that resembles a stylized flower or a splash. To its right, there is a smaller, solid dark purple circle. In the bottom right corner, there is a partial view of a light pink circle.

2. Hoe werkt slaap?

Je slaap wordt gestuurd door twee belangrijke systemen

01

Je biologische klok (circadiaans ritme)

Je biologische klok bepaalt wanneer je wakker bent (overdag) en wanneer je slaperig wordt ('s nachts)

02

Je slaapdruk

Je slaapdruk bouwt op tijdens de dag en zorgt ervoor dat je 's avonds moe wordt. Het geeft 'druk' om te kunnen slapen





3. Wat doet slaap voor je lichaam en geest?





Slaap heeft meerdere functies

Herstel

Tijdens de slaap herstelt je lichaam en worden je spieren en je immuunsysteem ondersteund

Hersenen en geheugen

Je hersenen verwerken informatie en slaan nieuwe herinneringen op

Emoties en stress

Slaap helpt om emoties te reguleren en stress te verwerken

Verschillen per leeftijd

Kinderen en jongeren

Slaap is extra belangrijk voor groei, leren en emotionele ontwikkeling

Volwassenen

Slaap ondersteunt functioneren, werk en mentale gezondheid

Ouderen

Slaap blijft belangrijk, maar verandert naarmate je ouder wordt (lichtere slaap, vaker wakker)



**Aan welke
signalen merk
jij dat je slecht
slaapt?**

A large, empty rounded rectangle with a thick purple border, intended for the user to write their answers to the question above.

**Hoe scoor jij
momenteel
jouw slaap?**

Ik scoor mijn slaap

.../10

omdat ...

A rounded rectangle with a thick purple border containing the text for rating and providing a reason for the rating.



4. Wat is slapeloosheid (insomnie)?



Slapeloosheid (insomnie) is een slaapstoornis waarbij iemand moeite heeft met slapen, bijvoorbeeld doordat je moeilijk in slaap valt, vaak wakker wordt 's nachts of niet uitgerust wakker wordt, en dit een negatieve invloed heeft op hoe je je overdag voelt en functioneert.

Je spreekt van slapeloosheid wanneer je

- moeilijk in slaap valt
- vaak wakker wordt 's nachts
- te vroeg wakker wordt
- of niet uitgerust wakker wordt

En dit:

- minstens 3 keer per week voorkomt
- langer dan 3 maanden aanhoudt
- én een impact heeft overdag (bv. vermoeidheid, concentratieproblemen)

Veel mensen met slaapproblemen voldoen niet automatisch aan de criteria voor slapeloosheid, je hebt dus soms slechte nachten zonder dat het echt een stoornis is.



5. Gevolgen van slecht slapen





“Slaapdeprivatie ondermijnt niet alleen je energie, maar ook je concentratie, stemming en gezondheid.”

Als je langere tijd slecht slaapt, kan je last krijgen van:

**Vermoeidheid
en
prikkelbaarheid**

**Concentratie-
en geheugen-
problemen**

**Meer
piekeren en
stress**

Op langere termijn kan slechte slaap samenhangen met:

**lichamelijke
gezondheids-
problemen**

**Angst
en
depressie**

Specifieke aandacht

- Jongeren: meer impact op schoolprestaties en emoties
- Ouderen: meer risico op vallen, verminderde zelfstandigheid



Neem contact op met je huisarts als:

- je overdag erg slaperig bent
- je functioneren duidelijk achteruitgaat
- je veel snurkt of ademstops hebt tijdens de slaap (misschien heeft je bedpartner dit al bij je opgemerkt)
- je benen 's nachts onrustig zijn
- je veel piekert of somber bent



**Welke dingen
zijn storend
voor jouw
slaap?**

A large, empty rounded rectangle with a thick purple border, intended for writing notes about sleep disturbances.

**Wat helpt jou
om goed te
slapen?**

A large, empty rounded rectangle with a thick purple border, intended for writing notes about sleep aids.



6. Hoe pak je slapeloosheid aan?

Slapeloosheid wordt in de eerste plaats best zonder medicatie behandeld

Wat werkt het best?

De beste aanpak is een combinatie van verschillende stappen. Samen met je huisarts kies je wat bij jou past

01 Inzicht in je slaap

Je leert beter begrijpen hoe slaap werkt en waarom je slecht slaapt

Bijvoorbeeld:

- Hoe je biologische klok werkt
- Hoe stress en piekeren je slaap beïnvloeden

02 Je gewoontes aanpassen

Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken

Voorbeelden:

- elke dag rond hetzelfde uur naar opstaan en naar bed gaan
- pas naar bed gaan als je slaperig bent
- je bed enkel gebruiken om te slapen

03 Omgaan met piekeren

Veel mensen liggen wakker door gedachten

Je leert:

- piekergedachten herkennen
- ze los te laten voor het slapengaan

04 Ontspannen voor het slapen

Een ontspannen lichaam en geest helpen je beter slapen

Voorbeelden:

- rustige ademhaling
- spierontspanning
- mindfulness

05 Begeleiding (indien nodig)

Als de klachten blijven, kan je extra hulp krijgen

Dit kan via een programma zoals cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I):

- helpt je stap voor stap beter slapen
- werkt op langere termijn beter dan medicatie

En medicatie?

Medicatie wordt soms gebruikt:

- als tijdelijke ondersteuning
- of als andere aanpak onvoldoende helpt

Altijd in overleg met je huisarts.

Wat kan je zelf doen?

Je slaap wordt sterk beïnvloed door wat je overdag en 's avonds doet.

Gelukkig kan je zelf al veel doen om beter te slapen.

Kleine aanpassingen in je gewoontes kunnen een groot verschil maken.

Hier vind je enkele eenvoudige tips die je dagelijks kan toepassen.

Kies wat bij jou past en probeer dit stap voor stap uit.



“Rome is niet op één dag gebouwd: gedrag veranderen vraagt tijd en oefening. Wees mild voor jezelf onderweg.”

01 Regelmatig slaapritme

- sta elke dag op hetzelfde uur op en ga op hetzelfde tijdstip slapen
- vermijd uitslapen
- ga pas naar bed als je slaperig bent
- bouw slaapdruk op overdag en vermijd dutjes
- bouw je dag af voor je naar bed gaat

03 Gedrag rond slapen

- lig je lang wakker in bed? Sta dan even op en ga iets anders doen. Keer nadien terug naar bed
- ben je 's avonds slaperig? Ga dan naar bed
- geef aandacht aan piekergedachten overdag en sluit je dag positief af voor bedtijd
- maak slaap bespreekbaar met je omgeving

02 Slaapomgeving

- zorg voor een donkere, stille kamer
- zorg voor een optimale temperatuur (16-18 graden)
- gebruik je bed enkel om te slapen
- zorg voor comfort in bed en maak van je bed een veilige plek om de dag te kunnen 'loslaten'

04 Leefstijl

- vermijd cafeïne en alcohol 's avonds
- vermijd overvloedige en calorierijke maaltijden 's avonds maar ga ook niet met honger slapen
- beweeg voldoende overdag, maar vermijd te intensief sporten voor bedtijd
- vermijd schermtijden voor bed



Welke technieken pas je nu al toe om beter te slapen?

Van welke negatieve gewoonte wil jij vanaf om weer beter te kunnen slapen?

Werken deze adviezen niet voldoende voor jou?

Dan kan je begeleiding overwegen in de vorm van **Cognitieve Gedragstherapie bij insomnie (CGT-i)**

01 Je slaap verbeteren met gedrag

Je leert:

- vaste tijden aanhouden om op te staan
- alleen naar bed gaan als je slaperig bent
- je bed enkel gebruiken om te slapen

02 Je tijd in bed aanpassen

Soms lig je lang wakker in bed.

In CGT-i leer je je tijd in bed beter af te stemmen op hoeveel je echt slaapt

Dit helpt je om sneller in slaap te vallen

03 Anders leren denken over slaap

Veel mensen maken zich zorgen over slecht slapen

Je leert:

- minder piekeren over je slaap
- realistischer denken over je nachtrust

04 Inzicht in je eigen slaap

Vaak werk je met een slaapdagboek

Zo krijg je inzicht in je slaap en je vooruitgang

Het inzetten van **ontspanningstechnieken** kan helpen om beter tot rust te komen en je slaap te verbeteren

Ook buiten de context van CGT-i kan je kiezen voor relaxatietherapie

Je leert verschillende manieren om te ontspannen, bijvoorbeeld via **ademhalingsoefeningen, mindfulness of spierontspanning**

Achteraan in deze brochure vind je alvast drie oefeningen die je kunnen helpen om tot rust te komen

CGT-i is geschikt voor:

- mensen die moeilijk in slaap vallen
- mensen die vaak wakker worden 's nachts
- mensen die al langere tijd slecht slapen

Werkt CGT-i echt?

CGT-i kan zorgen voor:

- sneller inslapen
- minder wakker liggen 's nachts
- betere slaapkwaliteit

Het effect blijft vaak langer bestaan dan bij medicatie

Hoe kan je CGT-i volgen?

- individueel of in groep
- via een psycholoog of zorgverlener
- soms ook online



“CGT-i is de beste aanpak bij slapeloosheid: het vraagt tijd en oefening, maar kleine veranderingen maken een groot verschil.”



Ademhalingsoefening om beter te slapen

Deze oefening helpt je om tot rust te komen. Je wordt je bewust van je ademhaling, zonder dat je iets moet veranderen.

Wat heb je nodig?

- een blad papier
- een balpen

Hoe doe je de oefening?

- Ga rustig zitten
- Adem op je eigen tempo in en uit
- Teken je ademhaling:
 - Als je inademt, gaat je lijn omhoog
 - Als je uitademt, gaat je lijn omlaag
- Je hoeft niets te veranderen aan je ademhaling, je ademt gewoon zoals je nu al doet
- Laat je hand je adem volgen (je borst bepaalt het tempo)
- Is je blad vol? Ga gewoon verder op de volgende lijn
- Doe deze oefening ongeveer 2 minuten

Na de oefening

Sta even stil bij jezelf:

- Hoe voel je je nu?
- Wat merk je in je lichaam?

Wanneer kan je deze oefening doen?

- Overdag: om even tot rust te komen
- Voor het slapengaan: om makkelijker in slaap te vallen
- 's Nachts: als je wakker ligt. Leg je materiaal op voorhand klaar in een andere kamer (bijvoorbeeld de badkamer). Ga na de oefening terug naar bed.
- Als je de oefening vaak doet, lukt het misschien ook zonder papier. Je kan je de golfjes dan in je hoofd voorstellen: omhoog bij het inademen, omlaag bij het uitademen



Mindfulness om te slapen in het hier en nu

Deze oefening helpt je om tot rust te komen voor het slapengaan

Je leert je aandacht te richten op het hier en nu, zonder te oordelen

Wat heb je nodig?

- een rustige plek
- eventueel een stoel of bed

Hoe doe je de oefening?

- Ga rustig zitten of liggen
- Sluit je ogen (als dat prettig voelt)
- Breng je aandacht naar je voeten
- Voel wat er is: warm, koud, spanning of rust
- Ga daarna rustig met je aandacht verder naar je benen
- Vervolgens naar je buik, borst en schouders
- En tenslotte naar je armen, handen, nek en gezicht
- Blijf even met je aandacht bij elk deel van je lichaam
- Je hoeft niets te veranderen, alleen op te merken
- Merk je spanning? Probeer het gewoon te laten zijn
- Doe deze oefening 5 minuten

Na de oefening

Sta even stil bij jezelf:

- Voel je meer rust in je lichaam?
- Zijn er plekken die nog gespannen voelen?

Wanneer kan je deze oefening doen?

- Overdag: om even te ontspannen
- Voor het slapengaan: om gemakkelijker in slaap te vallen
- 's Nachts: als je wakker ligt
- Wees mild voor jezelf. Het is normaal dat je gedachten afdwalen. Je brengt je aandacht gewoon rustig terug naar je lichaam



Spieren ontspannen voor totale rust

Deze oefening helpt je om spanning in je lichaam los te laten

Je spant je spieren kort aan en laat ze daarna weer los. Zo voel je beter het verschil tussen spanning en ontspanning

Wat heb je nodig?

- een rustige plek
- een stoel of bed

Hoe doe je de oefening?

- Ga rustig zitten of liggen
- Sluit je ogen (als dat prettig voelt)
- Span je voeten stevig aan en laat los
- Voel het verschil
- Span je benen aan en laat los
- Span je buik en billen aan en laat los
- Span je handen en armen aan en laat los
- Trek je schouders op en laat los
- Span je gezicht (bijvoorbeeld door je ogen dicht te knijpen) en laat los
- Ga zo stap voor stap door je hele lichaam
- Voel telkens hoe de spanning verdwijnt

Na de oefening

Sta even stil bij jezelf:

- Voel je je meer ontspannen?
- Waar merk je het meeste verschil?

Wanneer kan je deze oefening doen?

- Overdag: om spanning te verminderen
- Voor het slapengaan: om makkelijker in slaap te vallen
- 's Nachts: als je wakker ligt
- Forceer niets. Span je spieren niet te hard aan. Het gaat om rustig oefenen en voelen wat er in je lichaam gebeurt



Beter slapen begint hier

Heb je **zorgen** over jouw
slaap?

Spreek erover met je
huisarts of slaaptherapeut