

# Slaap hygiëne

## ***Wat is dat?***

Een schone slaapkamer, schone lakens, fris gewassen, frisse lucht in de kamer, tanden gepoetst en fris gedoucht?

Natuurlijk, de omgeving en de omstandigheden waar in je gaat slapen hebben ook invloed op een goede nachtrust.

Als apneupatiënt ben je natuurlijk gefocust op een goede nachtrust. Nadat vastgesteld werd, dat je aan Apneu lijdt, kwam je er achter dat je niet zo goed sliep als je wel dacht.

Natuurlijk ben je ondertussen in behandeling met behulp van een CPAP (of een andere PAP), of een MRA. Het is dus anders geworden dan je gewend was en vaak slaap je daarom toch wat minder goed of korter dan je wel zou willen.

Naast het volhouden van je therapie kan je daar meestal toch nog wat aan doen. Let op je hygiëne. Nee, laat die dweil nou maar liggen!

## ***Wat is slaaphygiëne dan wel?***

Het zijn eigenlijk adviezen, waardoor je wat rustiger de nacht in gaat en waardoor je uiteindelijk ook vaak beter gaat slapen en op den duur ook uit geruster wakker wordt

1. Gebruik de slaapkamer en het bed waar ze voor bedoeld zijn: Slapen (en Sex)!
2. Ga niet naar bed als je niet al wat slaperig bent. Ben je een ochtendmens ga dan wat vroeger naar bed dan als je een avondmens bent.
3. Doe geen dutjes. Als het toch moet, doe dit dan voor 15.00 uur in de middag (en voor CPAP gebruikers: Gebruik de PAP en het masker! of MRA. Ook bij een dutje heb je Apneus!)
4. Ga op vaste tijden naar bed. Doordeweeks een kwartiertje tot 30 minuten verschuiven kan, maar meer is niet aan te raden. In het weekend kan je wel iets later naar bed, maar niet meer dan 1,5 uur later dan doordeweeks en sta de volgende morgen dan ook niet te laat op.
5. Blijf niet langer dan een uur of 8 in bed liggen.
6. Probeer je vanaf een uurtje voor het slapen gaan te ontspannen door bijvoorbeeld naar muziek te luisteren.
7. Kijk geen TV in bed (het onrustige flitsen van de tv beelden maken de hersenen onrustig) en zie punt 1: er hoort geen TV in de slaapkamer.

8. Sport of een zware maaltijd binnen twee uur voordat je naar bed gaat zijn niet aan te raden. De sport maakt een hoop adrenaline aan die eerst weg moet, de zware maaltijd moet eerst door de maag verwerkt worden en dat is best een inspanning voor het lichaam waar je last van kunt krijgen als je op bed ligt. Vreemd genoeg kan sex geen kwaad omdat dit resulteert in een totale ontspanning met een tevreden gevoel er na (dat is tenminste wel de bedoeling)
9. Overdenk je dag ongeveer een uurtje voordat je slapen gaat. Bedenk je daarbij dat je dingen vergeten bent of had moeten doen, schrijf ze dan even op en haal het de volgende dag af. Alleen al het opschrijven neemt de onrust over eventueel vergeten dingen grotendeels weg.
10. Neem een douche of een warm bad voor je slapen gaat, maar duik niet direct vanuit het bad of douche je bed in! Koel eerst even een beetje af, zodat je niet in bed gaat na zweten (vooral handig als je met een masker slaapt)
11. Neem geen "slaapmutsje". Alcohol laat je misschien wel wat sneller inslapen, maar bij effect is vaak dat je in de nacht wakker wordt en dan niet meer kan slapen.
12. Wordt je wakker en kan je niet slapen, ga dan even naar een andere kamer en ga daar dan even zitten of even iets lezen (geen thriller). Ga even naar het toilet. Blijf niet te lang liggen wachten tot je slapen kan, want op den duur associeer je je bed dan juist met slapeloosheid in plaats van een plaats om te rusten. Denk eraan, wakker liggen en bewust op slaap liggen wachten duurt extra lang en werkt eigenlijk alleen maar tegen!
13. Draai eventueel je wekker om, zodat je niet telkens met de tijd wordt geconfronteerd! Hij loopt toch wel af (als je dat hebt ingesteld)!
14. Begin de dag met voldoende licht en beweeg regelmatig overdag.

En zoals met alles, zal je dit een paar weken vol moeten houden voordat het effect krijgt. Net als acceptatie van het slapen met een masker op je hoofd of een MRA in de mond (of beide) heeft het tijd nodig om te wennen en effect te geven.

WEL TE RUSTEN (of: Voel je wel als je gaat rusten waar bij "wel", "goed" betekent)

Deze tekst is overgenomen van de website: [www.apneu-portal.nl](http://www.apneu-portal.nl)

Deze site is van een helaas vroeg overleden collegae van onze ApneuVereniging in Nederland en wordt beheerd door één van onze medewerkers.

Vertaald met behulp van het vrije verkrijgbaar programma DeepL dot com