
Slaapkliniek

www.uzgent.be/slaapkliniek

Psychiatrie

Ingang 17, route 1700

Centrum voor integratieve geneeskunde (CIG)

Ingang 74, route 740
T +32 (0)9 332 10 65

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



© Els Tobback

SLAAPHYGIËNE

SLAAPHYGIËNE

Een gezonde slaaphygiëne is belangrijk voor een goede nachtrust. Tijdens de slaap herstellen geest en lichaam van de inspanningen overdag.

Slaapcycli

Onze nachtrust bestaat uit vier à vijf slaapcycli van 90 à 120 minuten. Eén cyclus bestaat uit verschillende fasen, met een verschillende mate van hersenactiviteit.

Lichte slaap (NREM 1 en 2)

Ongeveer de helft van de nachtrust bestaat uit lichte slaap. Die is diep genoeg om je in slaap te houden maar onvoldoende om volledig uit te rusten.

Diepe slaap (NREM 3)

Het lichaam gebruikt de diepe slaap om te recupereren en om energie op te bouwen voor de volgende dag.

Droomslaap (REM)

Ongeveer een kwart van de nachtrust bestaat uit droomslaap. De hersenactiviteit is dan hoog, vergelijkbaar met de activiteit in waaktoestand. De spierspanning is echter heel laag. Tijdens de droomslaap worden gebeurtenissen, informatie en emoties verwerkt.

Aan het begin van de nachtrust zijn de fasen van de diepe slaap het langst. Naar de ochtend toe wordt de droomslaap langer. Regelmatig enkele seconden wakker worden doorheen de nacht is volkomen normaal.

De activiteiten van de dag hebben ook invloed op de slaap 's nachts. Hou dus rekening met een aantal slaapadviezen om goede slaapomstandigheden te creëren.

Adviezen voor een goede nachtrust

- ▲ Kies voor regelmatige tijdstippen om te gaan slapen en om op te staan. Uitslapen heeft geen zin. Sta op vrije dagen bij voorkeur maximum 1,5 uur later op dan normaal.
- ▲ Blijf niet meer dan 8 uur in bed liggen.
- ▲ De kamertemperatuur bedraagt best 18-22°C.
- ▲ Vermijd een dutje 's avonds. Een kort dutje overdag (maximum 30 minuten) kan vóór 15 uur (en als het je nachtrust niet vermindert).
- ▲ Bouw overdag fysieke activiteit in.
- ▲ Zorg voor voldoende buitenlucht: buitenlucht en licht regelen mee onze inwendige slaap/waakklok.
- ▲ Neem overdag regelmatig de tijd om tot rust te komen en ontspan ongeveer een uur voor het slapengaan. Een slaapritueel kan hierbij helpen.
- ▲ Let op je cafeïneverbruik: koffie, thee, cola en energiedranken stimuleren de hersenen. Dat heeft een negatieve impact op de slaap. Nicotine heeft een gelijkaardig effect.
- ▲ Vermijd dagelijks alcoholgebruik. Drink bij voorkeur ook geen alcohol voor het slapengaan. Dat bevordert wel het inslapen, maar vermindert de slaapkwaliteit.
- ▲ Ga pas naar bed als je slaperig bent. Gebruik je bed enkel om te slapen of te vrijen.
- ▲ Als je vaak piekert in bed, bouw dan dagelijks een piekerkwartiertje in. Gebruik dat moment om stil te staan bij je piekergedachte en ze op te schrijven.
- ▲ Als je te lang wakker ligt (langer dan 20 minuten), sta dan op en ga naar een andere ruimte. Ontspan en ga pas weer naar bed als je slaperig bent (maximum 30 minuten). Herhaal indien nodig.

Behandelende arts: Prof. dr. An Mariman
Psycholoog: Stefanie Eggermont