



Flairs Grote

Slaap

enquête

3425
lezeressen
deden mee

**+ TIPS & TOOLS VOOR DE
NACHTRUST VAN JE DROMEN**

Een goede nachtrust, het is net zo belangrijk als gezond eten en voldoende bewegen. Toch slapen we volgens de Gezondheidsraad veel te weinig. Maar liefst 3425 Flair-lezeressen vulden onze slaapenquête in. Hier lees je de resultaten én de beste tips om beter te slapen.

TEKST: ELIJEN GEBOERS / ENQUÊTE: LINDA SCHEERLINCK / MET DANK AAN SLAAPCOACH ELLEN SMETS, WWW.TRUE-BALANCE.BE

VAAK GEEN VAAK?

Slapen als een roos, het blijkt een ver-van-jullie-bedshow. De kwaliteit van jullie slaap is niet om van te dromen.

- » **54 %** van de jonge vrouwen omschrijft haar slaapkwaliteit als matig tot zeer slecht.
- » **65 %** van hen raakt maar moeilijk in slaap.
- » Nog eens **51 %** omschrijft zichzelf als een lichte slaper. Zij worden 's nachts regelmatig wakker.
- » **34 %** van de nachtuilen hoopt dat dromen echt bedrog zijn. Zij hebben namelijk regelmatig nachtmerries.
- » **15 %** van de slechte slapers blijkt zich regelmatig te overslapen.

Resultaat? **Slechts 6 % van de jonge vrouwen voelt zich 's morgens echt uitgerust** en **24 %** staat elke ochtend doodmoe op. De overige schone slaapsters kunnen geen staat maken op hun slaapcyclus: de ene ochtend voelen ze zich kiplekker, de andere zijn ze met geen stokken vanonder de dons te krijgen.

De hamvraag is natuurlijk waarom we zo slecht slapen. Dit zijn jullie meest voorkomende verklaringen.

WELKE ZAKEN HEBBEN VOLGENS JOU EEN NEGATIEVE INVLOED OP DE KWALITEIT VAN JE SLAAP?

Stress	74 %
Die eindeloze stroom aan gedachten	67 %
Gepieker	54 %
Het slaapgedrag van mijn lief	39 %
De kwaliteit van mijn matras	30 %
Nachtlawaaï	28 %
Depressieve gedachten/gevoelens	20 %
Een te verlichte kamer	18 %
Onregelmatige werkuren	18 %
Relatieproblemen	16 %
Eenzaamheid in bed	15 %
Werken in shiften	12 %
Kinderen	11 %
Eet- en drinkgewoontes	11 %

Bovendien is uitgeput opstaan niet het enige negatieve effect dat jullie ervaren door een slechte nachtrust.

WELKE NEGATIEVE EFFECTEN ERVAAR JIJ DOOR EEN SLECHTE NACHTRUST?

Mijn energiepeil staat op een laag pitje	81 %
Mijn gemoedstoestand is niet opperbest	61 %
Mijn concentratievermogen is lager	58 %
Mijn fysieke gezondheid gaat achteruit	38 %
Mijn voedingspatroon wordt ongezond	32 %
Mijn sociaal leven zit in het slop	29 %
De dagelijkse taken vallen me zwaar	28 %
De kwaliteit van mijn werk gaat achteruit	27 %
Mijn sportschema is een flop	26 %
Mijn relatie lijdt eronder	22 %
Autorijden valt me zwaar	12 %

Vechter voor slaap

Katrien (38): 'Ik heb al meer dan twee jaar ernstige slaapproblemen. **Dat weegt zwaar op mijn dagelijks functioneren. Ik sta immers vaak als een zombie op. Ook mijn gezondheid lijdt eronder.** Eerst kreeg ik zona, daarna bijnieruitputting en nu het begin van lupus. Daardoor ik ben ik al sinds juli met ziekteverlof. Maar ik ben gelukkig een vechter en geef de strijd om beter te slapen niet op. Ik ben geen fan van medicatie en neem daarom liever melatonine. Ik probeer 's avonds ook zo veel mogelijk prikkels te vermijden en wandel elke dag een halfuur in de natuur. Ook yoga, meditatie en mijn emoties van me af schrijven geven me moed om mijn slaapproblemen te overwinnen.'

'Ik geef de strijd om beter te slapen niet op.'

Van slapeloos

ONTSNAP AAN DE NACHTMERRIE

Weten waarom je slecht slaapt, is één ding. Ervoor zorgen dat je beter tukt, is een andere zaak. Met deze 11 efficiënte slaaptips van **slaapcoach Ellen Smets** zet je de eerste stappen richting dromenland.

>> Ga op tijd slapen, zodat je op tijd kan opstaan

Hoewel de ene mens beter functioneert in de ochtend en de andere in de avond, ga je het best slapen tussen 22u en 23u. Zeker voor mensen met slaapstoornissen is het belangrijk om de signalen van je lichaam te respecteren. Voel je je moe, kruip dan vroeg onder de wol in plaats van in te dommelen voor de televisie.

Ook op andere momenten is regelmatig je beste vriend. **Op onregelmatige tijdstippen gaan slapen en opstaan - en 's ochtends snoozen - verstoren je slaapcyclus.** Ga dus op een vast tijdstip slapen en sta ook op een vast tijdstip op. Zorg er bovendien voor dat je elke nacht zeven tot negen uur slaapt.

>> Haal elke dag een frisse neus

Het tanken van een extra dosis zuurstof gedurende de dag geeft je een fris gevoel. Bovendien heeft overdag even naar buiten gaan een positieve invloed op je slaap. Daglicht zien helpt je biologische klok om juist te tikken. **Zie je overdag meer licht, dan zal je lichaam 's avonds meer slaaphormoon aanmaken.**

>> Las overdag regelmatig rustpauzes in

Mensen die onder hevige stress staan, maken meer cortisol aan en worden daardoor vroeger wakker, meestal tussen 2u en 3u. Af en toe de pauzeknop indrukken en wat ademhalingsoefeningen doen geeft je lijf en brein de nodige rust en vermindert stress, wat je ook 's avonds ten goede komt.

>> Beweeg

Bewegen is goed voor je gezondheid én je slaap. Om er ook 's avonds de vruchten van te plukken, **sport je het best buiten en 's ochtends of tijdens je lunchpauze.** Omdat je ook bij sporten cortisol aanmaakt, doe je het beter niet na 8u 's avonds. Dan moet je lichaam net rustig worden, en dat lukt moeilijk na een vers shot cortisol. Een rustige avondwandeling of yogasessie zijn wel goed voor het slapengaan omdat die activiteiten rust brengen.

>> Drink met mate

We hebben het niet alleen over alcohol, maar ook over alle drankjes met cafeïne. Hou het bij 3 à 4 eenheden koffie, thee of cola, en dat voor 2u 's middags. **Cafeïne** kan nog uren na het nuttigen ervan effect hebben op je lichaam.

>> Let op met avondsnaaks

Het zal je niet verbazen dat **snacks met veel suiker, vet of snelle koolhydraten** niet ideaal zijn als tv-hapje. Havermoutkoekjes, melk en zwarte chocolade zijn dat wel. Die bevatten een specifiek aminozuur dat je loom kan maken.

>> Maak het donker

Als het **echt donker is in je kamer, maakt je lichaam de juiste versie van het hormoon melatonine aan.** Dat helpt om in te slapen. Verduister je kamer voldoende met dikke gordijnen of rolluiken, draag eventueel een slaapmasker en mijd fel licht van bijvoorbeeld lampen en schermen. *Smart devices* produceren bovendien een extra slaapverstorend blauw licht. Moet je écht nog iets doen op je smartphone of tablet? Stel dan 's avonds sowieso de *nightshift* van je *device* in, zodat het blauwe licht op z'n minst gefilterd wordt.

>> Mens, erger je niet

Wil je gepieker voorkomen, zorg er dan voor dat je elke avond met een gerust gemoed in bed kan kruipen. Maak tijd om een planning voor de volgende dag te maken, je mailbox op te ruimen en een to-dolist te maken.

>> Hou het fris

Een te warme slaapkamer heeft een negatieve invloed op de slaapkwaliteit. De ideale temperatuur schommelt tussen 15°C en 18°C. Zet je verwarming een uurtje voor je gaat slapen uit en kruip liever met een warmwaterkruik of opgewarmd kersenpitkussen in bed als je het nog even lekker warm wil hebben. Leg 's avonds je kamerjas en pantoffels klaar naast het bed, zodat je die 's morgens meteen kan aantrekken.

>> Skip het slaapmutsje

Sure, een slaapmutsje drinken voor je naar bed gaat, helpt je soms makkelijker in te slapen. Toch is alcohol drinken voor het slapengaan een van de slechtste dingen die je kan doen. **Alcohol verstoort immers je rem-slaap en zorgt ervoor dat je makkelijker wakker wordt en minder diep slaapt.** Resultaat: je voelt je 's morgens een pak minder fris. Drink dus geen alcohol meer in de twee uur voor je gaat slapen.

>> Wat als... je na al deze tips nog niet kan slapen?

Sta op wanneer je meer dan een halfuur wakker ligt en verstrooi je geest door 20 à 30 minuten in een boek of magazine te lezen. Kijk niet op je smartphone of tablet, want het blauwe licht zal je nog minder slaperig maken.

naar slapen als een roos

SLAAP, REDACTIE, SLAAP

Heb jij alle huis-, tuin- en keukenmiddelen al een keertje uitgeprobeerd, maar lijkt niets te baten? De slaapfee kent extra doeltreffende hulpmiddelen waarvan onze redactie er een aantal uittestte.

Chef Lifestyle Judith kroop onder een verzaard donsdeken



Judith: 'De laatste tijd slaap ik niet goed. Ik raak moeilijk in slaap, word regelmatig wakker en lig dan een hele tijd te woelen. Het lijkt alsof mijn hersenen meteen op volle toeren beginnen te draaien zodra ik een tikkeltje gewekt word. Ik sta doodmoe op, terwijl ik toch wel acht uur in mijn bed lig.'

Cadeautje van de slaapfee?

'**SensoCare Somna Blanket** is een verzaard donsdeken. Het gewicht wordt bepaald aan de hand van je lichaamsgewicht en je slaapprobleem. Het lijkt op een normaal dekbed, maar het weegt zo'n tien kilo doordat er kettingen in verwerkt zijn. Door de gelijkmatige druk krijg je een ontspannen, veilig en rustig gevoel.'

Geslapen als een roos?

'Ik voel me rustig en heb de indruk dat mijn hersenen minder aan het ratelen slaan.'

'Het voelt best zwaar, zeker wanneer ik omdraai in mijn slaap. Zodra ik gewend raak aan dat gevoel, werkt het inderdaad bijzonder relaxerend. Ik voel me rustig en heb de indruk dat mijn hersenen minder aan het ratelen slaan. Binnen de twee weken merk ik een zeer duidelijk verschil en slaap ik weer net zo goed, lang en vast als vroeger. Zelfs tijdens de nachten zonder het deken slaap ik beter. Het was voor mij een hulpmiddel en een startsein voor een betere nachtrust.'

Somna Blanket -
€ 548,99 - www.senso-care.nl



Bodyredactrice Elien dommelde in met een verstuiver met slaapcomplex



Elien: 'Met doorslapen heb ik geen probleem. Zeker sinds ik single ben en het grote bed voor mij alleen heb, slaap ik vast en diep. Alleen raak ik 's avonds maar moeilijk in slaap. Mijn hersenen draaien dan op volle toeren en ik verveel me ook soms in bed.'

Cadeautje van de slaapfee?

'Pietra is een verstuiver die aromatische lucht door je kamer verspreidt. Samen met het water worden enkele druppels essentiële olie verdampt, waardoor de lucht in de kamer bevochtigd wordt en er een heerlijke geur vrijkomt. Een van de oliën geeft een geur af die de nachtrust zou verbeteren.'

'Door de ontspannende geur krijg ik zin om mijn ogen dicht te doen.'

Geslapen als een roos?

'Wie met ernstige slaapproblemen kampt, zal niet op magische wijze genezen dankzij deze verstuiver. Heb je zoals ik gewoon moeite om in te slapen omdat je te gestresseerd of opgejaagd bent? Dan is het je redder in nood. Zowel het licht zoemende geluid van de verstuiver als de frisheid van de nevel die eruit komt en de heerlijk ontspannende geur van het Complex Slaap geven me een ontspannen en puur gevoel. Daardoor voel ik me rustig en krijg ik zin om mijn ogen te sluiten en zachtjes in slaap te vallen. Bovendien ruikt de kamer 's morgens lekker fris, wat voor mij een absoluut pluspunt is.'

Verstuiver Pietra - € 44,99 -
www.phytosun.be



Uitgeslapen advies

Webredactrice Elke luisterde naar het slaapdeuntje van Sleepbuds



Elke: 'Ik woon in een rijhuis in het centrum van Mechelen, aan een drukke straat. De slaapkamer ligt aan de voorkant. Gevolg: veel lawaai van buitenaf én van de burens. Daar ben ik heel gevoelig voor, waardoor ik moeilijk in slaap raak en vaak gewekt word.'

Cadeautje van de slaapfee?

'Bose Sleepbuds zijn kleine oordoppen voor 's nachts, die gelinkt zijn aan een app. Voor je ze in je oren stopt, connecteer je met de app en kies je een rustgevend omgevingsgeluid. Mijn favoriet: een knisperend haardvuur. Je kiest vervolgens hoe lang dat geluid blijft spelen in je oordoppen en of je een alarm wil zetten via de *buds*.'

'Ik val echt sneller in slaap. Dit is veel goedkoper dan verhuizen!'

Geslapen als een roos?

'Wauw! Ik val echt veel sneller in slaap sinds ik deze oordoppen draag. Tot voor kort lag ik bijna elke nacht te overwegen of we niet beter zouden verhuizen. Omdat ik rustiger ben dankzij het kampvuurgeluid, val ik gemoedelijk in slaap. Een absolute *keeper*, dus, en veel goedkoper dan een nieuw huis (*lacht*). Bovendien zijn het geen *noise-masking* oordoppen, want ik blijf de echt belangrijke geluiden (zoals een huilende baby) horen. Tot slot bestaan ze in drie verschillende maten, waardoor ze echt goed passen en ze geen pijn doen als je met je oren op het kussen ligt. Yep, ik ben echt overtuigd.'



Sleepbuds - € 269,95 - www.bosebelgium.be

Marketing officer Isabelle probeerde zich in slaap te sprayen



Isabelle: 'Ik heb het moeilijk om mijn gedachtestroom uit te schakelen en in te slapen. Soms lig ik uren wakker. Ik ben bovendien geen vaste slaper, want van elk geluid word ik wakker. Resultaat: ik sta bijna altijd moe op en raak moeilijk uit bed.'

Cadeautje van de slaapfee?

'De luchtspray Slaapontspanning met 12 essentiële oliën verstuift je voor het slapengaan in de vier hoeken van je kamer en eventueel op een zakdoekje, dat je op je nachtkastje legt. De aromatische werking van de oliën verbetert dan je nachtrust.'

'Ik vrees dat mijn slaapproblemen iets te hardnekkig zijn voor dit hulpmiddel.'

Geslapen als een roos?

'Hoewel de spray een heel aangename geur heeft en het aroma best rustgevend werkt, kon de verstuiver mijn slaapproblemen niet verjagen. Dat ik verkouden ben, heeft daar vast ook mee te maken. De spray helpt me wel te ontspannen, maar ik vrees dat mijn slaapproblemen iets te hardnekkig zijn voor dit hulpmiddel. Ik kan me inbeelden dat het wel helpt als je af en toe moeilijker inslaapt. Voor mij werkt hij prima als relaxmiddel op stressy werkdagen.'

Spray Slaapontspanning - € 17,95 - www.pureessential.com



van A to ZZZ

Beautyredactrice Elisabeth ontwaakt met een wake-up light



Elisabeth: 'Slapen is voor mij geen probleem, opstaan daarentegen des te meer. Ik ben de ultieme *snoozer*. Soms zet ik mijn wekker zelfs een tot twee uur te vroeg. Ik word elke negen minuten opnieuw gewekt, omdat ik effectief weer in slaap val. Hoewel ik elke nacht minstens acht uur slaap, ben ik elke ochtend moe.'

Cadeautje van de slaapfee?

'Somneo Wake Up Light haalt je voorzichtig uit je slaap met een gradueel sterker wordend licht. Op die manier voelt wakker worden natuurlijker en minder abrupt aan.'

'Het geluid van kirrende bosduiven geeft me meteen een blij gevoel.'

Fris wakker geworden?

'De combinatie van toenemend fel licht en het zomer-geluid van de ingebouwde wekker werkt het best voor mij. Het geluid van kirrende bosduiven gaf me meteen een blij gevoel omdat het herinneringen oproept. Toch vertrouw ik er nog niet helemaal op. Als ik een afspraak heb op een bepaald uur, stel ik voor alle zekerheid toch mijn oude wekker in. Misschien komt dat omdat ik de instellingen van het toestel nog niet helemaal onder de knie heb? Boven op het langzaam wakker worden, is er ook een functie om 's avonds beter in te slapen. Een rood lichtje knippert langzaam op het beste ritme voor je ademhaling en valt na een ingestelde tijdspanne vanzelf uit. Zo ontspan je makkelijker en val je sneller in slaap.'

Somneo Wake-Up Light - € 129 - Philips.



Vechter voor slaap

Kim (33): 'Niet in slaap raken is mijn grootste probleem. Soms lig ik uren wakker. Als ik zorgen heb, slaap ik soms zelfs helemaal niet. Ik heb al heel wat geprobeerd: mediteren in bed, ademhalingsoefeningen doen, patience spelen, een ochtendwandeling maken. Op de koop toe snurkt mijn vriend luid. **Gelukkig helpen mijn oordoppen op maat, maar dan ben ik weer bang dat ik mijn wekker 's ochtends niet zal horen en pieker ik daarover.** Daarom verhuis ik 's nachts regelmatig naar de logeerkamer.'

'Als ik zorgen heb, slaap ik soms zelfs helemaal niet.'

TOT JE ERBIJ NEERVALT

Anno 2019 liggen we geen schaapjes meer te tellen, maar onze avondlijke activiteiten zijn wel de grootste oorzaak van onze slaapproblemen.

Slechts **3 op de 10** jonge vrouwen vallen binnen de tien minuten in slaap. **2 op de 10** probleemslapers liggen zelfs langer dan een halfuur naar het plafond te staren. Dat we niet indutten, heeft vermoedelijk te maken met wat we wel en niet doen voor het slapengaan.

Wat doe jij meestal een kwartier voor het slapengaan?

Televisiekijken	78 %
Surfen op een <i>smart device</i>	70 %
Social media checken	70 %
Praten	49 %
Vrijen	42 %
Een boek lezen	34 %
Een douche of bad nemen	25 %
E-mails checken	22 %
Mediteren	3 %

SLIMME SLAAPRITUELEN

Dit zijn 8 gezonde gewoontes om vol te houden voor je in bed duikt.

>> Schone slaapster

Een aangename lichaamstemperatuur is een voordeel voor wie lekker wil inslapen. Een warme (maar geen hete) douche nemen vlak voor je naar bed gaat, kan daarbij helpen.

>> Zzen

Meditatie is de manier bij uitstek om die stroom aan gedachten onder controle te krijgen. Door te focussen op één ding, zoals je ademhaling of je lichaam, creëer je rust.

>> Liefste dagboek...

Onderzoek toont aan dat schrijven een uitstekende manier is om je hoofd leeg

te maken. Hou daarom elke avond vlak voor je gaat slapen, een dagboek bij. Zo maak je je hoofd leeg en schrijf je stress en zorgen van je af.

>> Drink (water)!

Water zuivert je lichaam en houdt je gehydrateerd. Daardoor slaap je beter en droom je fijner. Toch nood aan een plaspauze tijdens de nacht? Vul aan wat eruit is gegaan en drink een glas water voor je weer in bed kruipt.

>> Slaapwel, Snoopy

Met je fluffy vriendje in bed kruipen is hartstikke gezellig en lekker warm, en hoewel sommige studies zeggen dat het je nachtrust verbetert, ondervinden wij toch meer last dan deugd van zijn nachtelijke gesnurk en gewoel. Slaapexper-

8 op de 10 Flairlezeressen proberen op weekdagen op een vast tijdstip onder de wol te kruipen. Dat tijdstip ligt zowat tussen **22u 's avonds en middernacht**. De wekker loeit meestal tussen **6u en 7u30**. Dat komt dus neer op gemiddeld **7,3 uur** slaap. Dat is een tikkeltje te weinig, want de grote meerderheid voelt zich het best uitgerust na zo'n **8,5 uur** slaap. In die tijd blijkt er bovendien heel wat te gebeuren.

DOE JIJ ONGEWENSTE DINGEN IN JE SLAAP?

Ik lig te woelen	69 %
Ik praat in mijn slaap	41 %
Ik snurk	32 %
Ik knarsetand	24 %
Ik slaapwandel	7 %

ten raden aan om in de buurt van je bed een leuke slaappleaats te maken voor je huisdier. Zo ligt je favoriete viervoeter dicht bij jou, maar kunnen pootjes, likjes en gesnuffel je slaap niet verstoren.

>> Lees iets

Papieren boeken lezen blijft een van de beste avondactiviteiten als je erna makkelijk wil inslapen. Het werkt namelijk ontspannend, maakt je hoofd leeg en is veel vriendelijker voor je ogen dan al die schermen waar we al de hele dag naar turen.

>> Routine opbouwen

Op een vast tijdstip gaan slapen en opstaan creëert een vaste slaapcyclus. Daardoor zal je fitter wakker worden en 's avonds makkelijker in slaap raken.

of niet?

IN BED MET KLAAS VAAK

Je nacht is pas echt geslaagd in een frisse slaapkamer, in een leuke pyjama en/of in goed gezelschap.

50 % van de roosjes slaapt met een lief.

50 % tukt bijna altijd alleen.

2 op de 10 jonge meiden hebben een tv op de slaapkamer.

Maar **25 %** van de (niet zo) schone slaapsters zorgt ervoor dat haar slaapkamer elke avond is opgeruimd. Toch slaapt **75 %** van de dames regelmatig met het raam open, en dus in een frisse en verluchte kamer.

3 op de 10 vrouwen liggen op een matras die al meer dan tien jaar oud is en dus dringend aan vervanging toe is.

40 % slaapt (soms) naakt. De andere prinsesjes trekken een leuke pyjama, een lingersetje of een oud shirt aan.

STIJLVOL WOELLEN IN DEZE LEUKE PYJAMA'S



1. Gebloemde nachturk - € 29,99 - s.Oliver. 2. Beha zonder beugel - € 20,95 - en bijhorende slip - € 14,95 - Passionata.
3. Babydoll-nachthemd - € 89 - Chantelle. 4. Gebloemde boxershort - € 19 - Björn Borg. 5. Slaapjumpsuit - € 49,99 - Etam.
6. Pyjama en homewear in één - € 29 - Uniqlo. 7. Pyjama met topje en short - € 20 - Monki.
8. Sweater - € 100 - en comfy slaapshortje - € 50 - Love Stories.

Vechter
voor
slaap

'Ik lig vaak pas om 3u 's nachts in bed.'

Amber (21): 'Ik ben een nachtmens en functioneer 's avonds het best. Dat zorgt ervoor dat ik vaak heel laat in mijn bed lig: soms om middernacht, maar net zo vaak pas om 3u 's nachts. In het weekend sta ik veel later op. Ik slaap dan makkelijk tot 13u, soms zelfs later. Op weekdays is dat natuurlijk moeilijk, want dan moet ik naar school. **Door mijn variërende lessenrooster heb ik niet echt een vast uur om op te staan. Als ik heel vroeg les heb, raak ik amper uit bed** en ben ik 's ochtends niet echt een mens. Dat merk ik ook aan mijn humeur. Ik heb al heel wat dingen geprobeerd om verandering te brengen in mijn slaappatroon, maar voorlopig blijven die zonder resultaat.'

Voor nacht



PLUK DE DAG

Van één ding kunnen we zeker zijn: Generation Y is er geen van ochtend-mensen. De *snooze button* ligt nooit ver buiten bereik en de haan wordt wijselijk buitengesloten met oordoppen en isolatieschuim.

Slechts **2 op de 10** jonge vrouwen springen meteen uit bed wanneer de wekker gaat.

3 op de 10 luiakken zetten hun wekker zelfs bewust vroeger om nog wat te kunnen snoozen.

Geen goed idee, want snoozen is het slechtste wat je kan doen voor je slaapcyclus. Je hormonen die instaan voor slapen en wakker worden, raken ervan in de war, waardoor je nog vermoeider aan de dag begint dan mocht je opgestaan zijn toen de wekker voor het eerst afliep.

MET DEZE 3 SNELLE TIPS STOPPEN ZELFS DE HARDNEKKIGSTE SNOOZERS MET INDOMMELEN

» Zet je wekker elke dag op hetzelfde tijdstip.

» Leg je wekker buiten handbereik. Angezien je je smartphone toch niet meer zal gebruiken voor het slapengaan, kan je hem net zo goed zo veraf leggen dat je uit bed moet om hem af te zetten.

» Voorzie een leuke ochtendroutine waar je echt naar uitkijkt: genieten van een kopje thee of echt lekkere koffie met een stukje zwarte chocolade, ontbijten met je lief of een kwartiertje pinnen op je favoriete kledingsite en jezelf één keer per maand een aankoop gunnen.

DUTJE DOEN?

Wie 's nachts niet slaapt, voelt daar overdag de gevolgen van. De tijd dat *daytime naps* alleen voor gepensioneerden en baby's waren, is voltooid verleden tijd.

40 % van de slaapkoppen doet overdag regelmatig een dutje.

80 % van de jonge vrouwen heeft regelmatig het gevoel dat ze moeite moet doen om overdag wakker te blijven.

Powernap: what's in a name?

Soms klinkt een middagdutje heel aantrekkelijk. En hoewel eventjes soezen zeker deugd kan doen en een opkikker kan zijn, werken **te lange dutjes te laat op de dag contraproductief** en verstoren ze je slaap nog meer. Heb je echt nood aan een tukje tussendoor? **Kies dan een vast tijdstip rond de middag en slaap maximaal 30 minuten.**

De grove slaapmiddelen

Als je na al deze tips en middeltjes nog altijd slecht slaapt, bestaat de kans dat je echt aan insomnie lijdt.

brakers en schone slapers

RAADPLEEG EEN ARTS OF SLAAP- COACH ALS...

- >> ... je nachtenlang slecht slaapt.
- >> ... je je 's morgens nooit uitgerust voelt.
- >> ... je je overdag voortdurend moe voelt.
- >> ... het niet meer lukt om je dagtaken tot een goed einde te brengen.
- >> ... je snel prikkelbaar bent.
- >> ... je je lusteloos voelt.

WAAR KAN JE TERECHT?

Raadpleeg...

- >> ... je huisarts
- >> ... een slaapcoach via www.vind-een-coach.be
- >> ... een slaapkliniek via het ziekenfonds
- >> ... een online slaapcursus via www.slaap-cursus.nl
- >> ... een slaapcyclus-app zoals Sleepzy, Bedtijd en Smart Alarm

Vechter
voor
slaap

Elena (27): 'Zo lang ik me kan herinneren, pas ik in het plaatje van de moeilijke slaper. Oorzaak: ik ben een piekeeraar. Vroeger kon ik uren wakker liggen omdat een klasgenootje wat raars tegen me zei of de juf me onterecht beschuldigde. Nu denk ik na over dingen die ik zag op het nieuws, mijn gewicht, mijn job, mijn toekomst en mijn babydochter. Sinds zij er is, kennen mijn slaapproblemen een hoogtepunt. Zij is ook een slechte slaper en wordt tot tien keer per nacht wakker. Ik slaap daar niet doorheen en val na het zoveelste tutje niet meteen weer in slaap. Dan panikeer ik: wat als ik morgen een drukke werkdag heb en de slaap niet meer kan vatten? Een vicieuze cirkel, dus. Wel sta ik verstomd van mijn doorzettingsvermogen. Op een of andere manier raak ik elke dag gewassen op mijn werk, raakt mijn dochter in de crèche en doe ik het nodige in het huishouden. **Maar ik voel dat het me op een andere manier nekt. Ik snauw tegen een collega, roep tegen mijn vriend of huil op het toilet.** In het verleden nam ik al antidepressiva. Daar stopte ik mee toen ik zwanger werd, maar ik heb al vaak overwogen om ermee te herbeginnen, want ik verlies al mijn veerkracht door het slaaptekort.'

'Ik verlies al mijn veerkracht door het slaapgebrek.'

NOG EEN VERHAALTJE VOOR HET SLAPENGAAN...



Deze boeken bieden nog meer info en weetjes om bij in slaap te vallen:

1. Cateijne Elzes en Deborah Freriks, *Van dit boek ga je beter slapen. En je wordt er knapper van* - € 15 - Kosmos Uitgevers.
2. Floris Wouterson, *Super slapen. Praktische lifestyle principes voor je beste nachtrust ooit* - € 20 - Anderz.
3. Aline Knit, *Slapen is niets doen* - € 16,95 - Uitgeverij Lucht BV.
4. Matthew Walker, *Slaap, Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen* - € 29,99 - De Geus.
5. Christoph Bamberger, *Beter slapen in 7 stappen. Praktische tips en adviezen voor een betere nachtrust* - € 16,95 - Deltas Centrale Uitgeverij. ●