

SLAAPPROBLEMEN

- ↑ We hebben allen onze slaap nodig om uit te rusten en om energie op te slaan voor de volgende dag.
- ↑ De slaapbehoefte verschilt van persoon tot persoon, maar verandert ook met de leeftijd. Oudere mensen slapen vaak minder diep en liggen langer wakker. Af en toe 's nachts wakker worden is normaal, als je snel terug inslaapt, is dit geen probleem.
- ↑ Gebrek aan slaap wordt een probleem als je er overdag last van hebt, bijvoorbeeld omdat je moe, prikkelbaar of slaperig bent, of je je moeilijk kan concentreren. Als je slaaptkort wekenlang aanhoudt, kan dit je gezondheid schaden.

Nuttige tips

Te vermijden:

- ↑ Zware inspanningen binnen het uur voor het slapengaan.
- ↑ Overdag slapen. Het middagdutje duurt best niet meer dan een half uur!
- ↑ Zware of sterk gekruide maaltijden, roken, dranken met cafeïne (koffie, cola, thee) voor het slapengaan.
- ↑ Alcohol 2 uur voor het slapen gaan. Alcohol vergemakkelijkt het inslapen, maar maakt dat je minder diep slaapt en vaker wakker wordt.
- ↑ Hongergevoel bij het slapengaan.
- ↑ Blijf niet in bed liggen woelen! Kan je na 20 minuten nog niet slapen, sta dan op en doe een nuttig, maar eerder vervelend, karweitje in een andere kamer. Ga pas opnieuw naar bed als je moe wordt. Lukt het inslapen weer niet na 20 minuten? Sta op en herhaal de procedure.

Te doen:

- ↑ Kies een goede matras en een goed hoofdkussen.
- ↑ Zorg voor een aangename temperatuur (16 – 18°C) in de slaapkamer, voldoende verluchting en verduistering.
- ↑ Sta iedere dag ongeveer op hetzelfde tijdstip op.
- ↑ Probeer overdag zo actief mogelijk te zijn. Gebruik het laatste half uur van de dag om je geleidelijk voor te bereiden op het slapen. Doe iets dat voor jou ontspannend is.

Als je dagelijks leven ernstig wordt verstoord door slapeloosheid, en bovenstaande tips helpen onvoldoende, raadpleeg dan je huisarts. Hij kan je ongetwijfeld helpen. Soms zal hij je verwijzen naar een hulpverlener die gespecialiseerd is in slaapstoornissen. Zo zoek je samen naar de beste oplossing.

*Indien je nog vragen hebt,
raadpleeg je apotheker of arts!*

Slaapmiddelen: de benzodiazepines

- ↑ Een belangrijke categorie binnen de slaapmiddelen zijn de benzodiazepines en aanverwanten. Deze slaapmiddelen kunnen een tijdelijk hulpmiddel zijn om een moeilijke periode te overbruggen, maar lossen het probleem niet op.
- ↑ Een mogelijke bijwerking van een slaapmiddel is sufheid, 's morgens als je opstaat. Wees dus bedacht op gevaar voor vallen. Ook concentratie - en geheugenstoornissen kunnen optreden.
- ↑ Slaapmiddelen (benzodiazepines) kunnen het rijgedrag en reactievermogen storen. Wees dus extra voorzichtig tijdens het rijden.
- ↑ Vermijd de combinatie van een slaapmiddel met alcohol.
- ↑ Ouderen zijn gevoeliger voor de bijwerkingen van slaapmiddelen.
- ↑ Heb je last van nevenwerkingen? Spreek erover met je arts of apotheker.
- ↑ Neem nooit op eigen houtje een benzodiazepine als slaapmiddel. Verhoog ook nooit zelf de dosis!
- ↑ Langdurig en dagelijks gebruik leidt tot gewenning en afhankelijkheid.
- ↑ Plots stoppen met een langdurige behandeling kan ontwenningverschijnselen uitlokken. Geleidelijk afbouwen kan in samenspraak met de arts.

*Lees voor meer informatie
ook steeds de bijsluiter!*

*Hou je steeds aan de adviezen van je arts &
gebruik niet meer of langer dan voorgeschreven is!*

Stempel apotheek