




## Slaaphygiëne checklist: 50 tips bij slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen allerlei oorzaken hebben. In dit document staan een aantal punten, die kunnen helpen bij het in kaart brengen, verminderen en oplossen van slaapproblemen. Het is niet volledig, maar wel een handige en overzichtelijke checklist om gestructureerd te kijken of je de meest voorkomende oplossingen al hebt geprobeerd. De valkuil is om bij mogelijke oorzaken te snel te denken dat je het al wel voldoende hebt geprobeerd of dat het daar niet echt aan zal liggen, bijvoorbeeld omdat dit vroeger ook nooit een probleem was. Bij slaapproblemen werkt een oplossing soms pas als je het heel strikt, consequent en langer toepast. En soms kan de oorzaak ook los staan van wat het probleem nu in stand houdt.

In de onderstaande schema's kun je voor jezelf of met degene die slaapproblemen heeft (kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen) in de eerste kolom een vinkje, vraagteken of kruisje zetten. Zo kun je in kaart brengen wat al voldoende geprobeerd is en wat nog uitprobeerde kan worden.

Legenda	
	Doe ik al volledig / heb ik voldoende geprobeerd / niet van toepassing bij mij
	Doe ik een beetje of soms, maar nog niet voldoende (lang) geprobeerd om dit punt al echt af te kunnen vinken
	Doe ik niet / hier zou ik eigenlijk nog mee aan de slag moeten als ik wil weten of dit punt bijdraagt aan mijn slaapproblemen

Slaapritme	
	1. Ik doe geen dutjes / (middag)slaapjes tussendoor
	2. In de ochtend zorg ik voor veel contact met daglicht (gordijnen open, naar buiten)
	3. In de avonden voor het naar bed gaan bouw ik de blootstelling aan licht af
	4. Ik ga door de week op een vaste tijd naar bed
	5. Ik sta door de week op een vaste tijd op
	6. In het weekend ga ik niet/beperkt later naar bed
	7. In het weekend slaap ik niet/beperkt uit
	8. Mijn bedtijd sluit aan bij mijn lichamelijke behoefte (signalen: slaperig gevoel, wat kouder krijgen, enz.). Mijn huidige bedtijd is mijn 'biologische' bedtijd; de natuurlijke bedtijd die voor mij ideaal is om goed te slapen en uitgerust wakker te worden
	9. Mijn tijd in bed is bijna gelijk aan mijn slaaptijd (dit is het streven; als ik te lang wakker lig, ga ik dan misschien te vroeg naar bed?)

	Slaapkamer
	10. Mijn bed en slaapkamer zijn comfortabel. Het is een ruimte waar ik me prettig voel, die een fijne, rustige en ontspannen sfeer voor mij heeft, en die als 'thuis' voelt
	11. Mijn bed, kussen, matras en beddengoed zijn goed en liggen lekker. Ze zijn voor mij prettig wat betreft temperatuur, grootte, dikte, stof en stevigheid
	12. Mijn slaapkamer heeft een juiste temperatuur en voldoende ventilatie/frisse lucht  <i>De slaapkamertemperatuur heeft invloed op slapen. Een slaapkamer kan beter wat koel en fris zijn dan warm en benauwd. Als het te warm is: zet de kachel uit, doe een raam of luchtrooster open, neem een laken in plaats van een deken, doe een voet/been 'buiten boord' om de warmte af te voeren of, zet een ventilator aan</i>
	13. Er zijn geen geluiden die me uit mijn slaap houden  <i>Overweeg anders oordopjes of een andere oplossing om deze geluiden te verminderen (snurkende mensen in een andere kamer laten slapen of laten behandelen, raam dicht bij straatgeluiden of een kamer aan de andere kant van het huis nemen). Houden de burens, huisdieren of zingende vogels je uit je slaap?</i>
	14. Mijn slaapkamer gebruik ik alleen om te slapen en voor intimiteit  <i>Bij kinderen is dit vaak niet haalbaar omdat ze op hun kamer ook spelen, huiswerk maken, muziek luisteren, op de laptop werken, chillen, enz. Zorg dan dat in ieder geval dat ze hun bed hiervoor niet gebruiken. Echter: niet iedereen slaapt snel in na seksuele activiteit met zichzelf of anderen (is activerend / nadenken)</i>
	15. Ik heb uitprobeerd of ik van lezen voor het slapen gaan beter of juist slechter slaap  <i>Lezen voor het slapen gaan; sommige mensen worden er rustig van, ervaren er afleiding door en slapen er goed op. Voor andere mensen werkt het niet omdat het je bed koppelt aan andere activiteit dan slapen en ook vlak voor het slapen weer wat meer licht geeft</i>
	16. Ik slaap thuis alleen in mijn eigen bed (dus niet op de bank of in een ander bed)
	17. Als ik ergens anders beter slaap (bijvoorbeeld tijdens logeren, in een hotel, in een ander bed thuis of op vakantie), dan weet ik waardoor dat komt
	18. Als ik in bed lig, dan is er in mijn slaapkamer geen zichtbare of hoorbare wekker of klok waarop ik de tijd kan zien of horen
	19. Mijn slaapkamer is verboden terrein voor apparaten met beeldschermen (laptop, mobiele telefoon, televisie, (spel)computer, Wii, tablet, enz.)
	20. Hoe licht/donker het in mijn kamer is, past precies bij waarbij ik het prettigste slaap  <i>Sommige mensen hebben het graag volledig donker, anderen willen nog wel iets kunnen zien. Een te lichte kamer kan de slaap remmen, sommige mensen hebben last van een lantaarnpaal buiten</i>
	21. Ik word te vroeg wakker doordat het buiten al licht wordt  <i>Overweeg verduisterende gordijnen, een oogmasker of andere oplossing, zodat het licht niet hindert</i>
	22. Ik word vaak wakker rond de tijd dat ik eruit moet  <i>Als dit niet zo is en je kamer is donker, dan kun je overwegen lichtdoorlatende gordijnen te nemen of in de winter een wake-up light te gebruiken. (Dag)licht in de slaapkamer kan een geleidelijke wekker zijn</i>
	23. Als ik lang wakker lig en niet kan slapen, dan ga ik er even uit  <i>Belangrijk is dat je bed niet geassocieerd raakt met lang wakker liggen. Lig je lang wakker en maakt dat je onrustig, ga er dan even uit, doe iets ontspannends/rustigs en probeer het later nog eens</i>

Eten en drinken	
	24. Ik drink niet (te veel) in uren voor naar bed gaan (hoe vaak ga ik 's nachts naar de wc?)
	25. Voor het slapen gaan naar de wc <i>Een volle blaas/darmen kan het slapen bemoeilijken of je tussentijds wakker omdat je naar de wc moet</i>
	26. Als 's nachts naar de wc moeten mijn slaap verstoort: ik heb onderzocht of er mogelijkheden zijn om mijn blaas/spieren te trainen, zodat ik minder snel wakker word van aandrang om naar de wc te moeten
	27. Ik ga niet naar bed met een te volle of te lege maag <i>Neem bij honger iets dat licht verteerbaar is</i>
	28. Ik eet geen zware maaltijden in de 4 uur voor het naar bed gaan <i>Bij kinderen is de 4 uur vaak niet haalbaar omdat hun bedtijd al vroeger is. Het gaat erom dat de maag niet te vol is bij het slapen gaan</i>
	29. Ik neem in de 4-6 uur voor het slapen gaan geen 'wakkermakers': alcohol, cola of andere dranken met cafeïne of veel suiker, koffie/thee, ice tea, energy drinks, chocolade(melk), cacao, roken, enz.
	30. Ik heb de afgelopen tijd minimaal een paar weken helemaal geen koffie, cola, energy drinks, alcohol, sigaretten of andere 'wakkermakers' gebruikt om te kijken wat dat doet <i>Mensen ervaren soms dat ze van alcohol beter inslapen maar het tast het doorslapen aan</i>
	31. Ik eet gezond en gevarieerd en krijg voldoende vitamines en andere belangrijke bouwstoffen binnen <i>Slapen is een functie van je hersenen en slecht gevoede hersenen functioneren minder goed</i>
	32. Ik gebruik geen alcohol in de periode dat ik medicijnen gebruik (niet alleen bij slaapmiddelen of antidepressiva)
	33. Ik gebruik geen medicijnen die slaapproblemen als bijwerking hebben <i>Als dit wel zo is, onderzoek dan in overleg met de arts of stoppen, het verlagen van de dosering of switchen naar een ander middel (zonder deze bijwerking) dan een optie is. Bespreek of melatonine iets kan toevoegen</i>
	34. Ik gebruik geen drugs

	Inspanning en ontspanning
	35. Het lukt me voldoende om niet te lang te druk te zijn en niet stressvol te leven. Ik heb voldoende ontspanning en put mezelf niet uit
	36. Ik stel realistische en niet te hoge eisen aan mezelf
	37. Voor het slapen gaan vermijd ik spanning en negatieve emoties (angst, verdriet, somberheid, teleurstelling, enz.) Ik doe in de tijd voor het slapen gaan geen dingen die niet echt handig zijn als je ontspannen naar bed wil gaan (een moeilijk gesprek voeren, ruziën, moeilijk huiswerk maken, stressen voor een proefwerk, enz.)
	38. Ik doe ontspannen dingen voor het slapen gaan (bij voorbeeld: een warm bad/douche nemen, naar rustige muziek luisteren, een massage krijgen of iemand op mijn rug laten kriebelen)
	39. Ik doe geen intensieve lichaamsbeweging in het uur voor het slapen gaan  <i>Lichamelijke activiteit activeert het lichaam en wordt daarom afgeraden voor het slapen gaan. Wat is bij jou het effect van 's avonds sporten op slapen? Vrijen (incl. zelfbevrediging) wordt vaak als uitzondering genoemd, veel mensen slapen daarna juist goed, ook al is het actief. Heb je zicht op wat bij jou het effect is?</i>
	40. In mijn dagelijks leven heb ik voldoende lichaamsbeweging en ga ik iedere dag naar buiten  <i>Beweging reguleert stress en zorgt voor een gezonde vermoeidheid, die de slaapkwaliteit verbetert. Ook op vrije dagen of dagen met slechter weer is het belangrijk een 'frisse neus' te halen. Van een hele dag binnen zitten, word je duffer en slaap je minder goed. Activiteit is nodig om een gezonde vermoeidheid op te bouwen</i>
	41. In het uur voor het slapen gaan zit ik niet op beeldschermapparaten, zoals een telefoon, (spel)computer/Wii, laptop, tablet of ander apparaat met een lichtgevend beeldscherm  <i>Het 'blauwe' (LED)-licht van deze beeldschermen activeert je brein en houdt je hersenen wakker. Licht remt de melatonineproductie, een lichaamseigen hormoon dat 's avonds door de hersenen wordt aangemaakt en als natuurlijk slaapmiddel wordt afgescheiden. Hierdoor word je moe en val je 'vanzelf' in slaap</i>
	42. Ik lig niet te piekeren in bed  <i>Wat gaat er 's nachts aan gedachten door je hoofd als je niet kan slapen? Probeer de piekeronderwerpen anders even te 'parkeren' tot de volgende dag of schrijf ze op een blocnote op je nachtkastje, zodat je er niet niets meer mee hoeft en het de morgen vanzelf tegenkomt. Blijf je liggen piekeren of malen in bed, ga dan uit bed en naar een andere kamer. Schrijf de piekergedachten van je af of ga iets ontspannends doen en probeer bijvoorbeeld een kwartiertje later weer om te gaan slapen. Wordt het piekeren een gewoonte, houd dan eerder op de dag een piekerkwartier waarin je bewust gaat piekeren en je zorgen overdenkt. Als je in bed ligt te piekeren, kun je jezelf naar het eerstvolgende piekerkwartier verwijzen en met een beetje geluk is de piekermeiging al minder omdat je het al eerder op de dag hebt gedaan</i>
	43. Als ik in bed lig, maak ik mezelf rustig en ontspannen door aan leuke dingen te denken of een ontspanningsoefening te doen  <i>Via internet zijn heel veel verschillende ontspanningsoefeningen en rustgevende muziek te vinden. Ook via de <a href="#">website</a> of het <a href="#">YouTube-kanaal</a> van Apollo Praktijk vind je gratis (downloadbare) ontspanningsoefeningen voor alle leeftijden: spierontspanning, ademhalingsoefeningen en een verbeeldingsoefening waarin je naar een tropisch strand gaat</i>
	44. Als ik in bed lig, dan doe ik geen dingen die het in slaap vallen lastiger maken  <i>Lig je druk te denken of ben je 'hard aan het werk' om in slaap proberen te komen (werkt averechts)? Lig je te denken hoe lang je al wakker ligt, over hoeveel uur de wekker al gaat en reken je uit dat je vannacht nu niet meer aan je uren komt? Of ben je in je hoofd te actief aan het fantaseren? Evalueer je de dag en wat er allemaal mis ging? Ben je in bed aan het inspannen (onrustige benen, trillen, een gespannen houding)?</i>

Algemeen / overige	
45.	Ik heb geen lichamelijke klachten (pijn, benauwdheid, jeuk, zweten of andere ongemakken) die me uit mijn slaap houden
46.	Een lichamelijke oorzaak voor mijn slaapproblemen of vermoeidheid is uitgesloten <i>Vermoeidheid kan bij een ziekte of een tekort horen, al bloed laten prikken bij de huisarts? Eet je gezond?</i>
47.	Ik heb een slaaphouding die fijn voelt en volg daarin wat voor mijn lijf natuurlijk is <i>Sommige mensen zijn bijvoorbeeld buikslapers, maar proberen toch op hun rug in slaap te vallen</i>
48.	Ik heb realistische gedachten over slaap (bijvoorbeeld over hoeveel slaap ik nodig heb en hoe erg het is als ik dat niet zou halen) <i>De 'gouden 8-uurs regel' klopt niet. Slaapbehoefte verschilt per persoon. Sommige mensen hebben aan enkele uren per nacht genoeg en anderen hebben veel meer nodig. Leeftijd speelt mee. Kinderen hebben meer slaap nodig, ouderen vaak juist minder. Ook van liggen in het donker met gesloten ogen rust je al uit</i>
49.	Ik weet of ik echt een slaapprobleem heb of dat dit meer mijn beleving is <i>Bijna iedereen heeft de neiging de slapend doorgebrachte tijd te onderschatten. Mensen kunnen ervan overtuigd zijn dat ze 'geen oog dicht gedaan hebben', terwijl een ander ze duidelijk heeft horen snurken. Sommige mensen hebben geen slaapprobleem maar een slaapperceptieprobleem</i>
50.	Ik voel me veilig als ik slaap en ik mag van mezelf ook een aantal uur volledig 'uit staan' <i>Slaap is een toestand waarin je geen controle hebt en kwetsbaar bent als er onveiligheid in je omgeving is. Niet iedereen slaapt even vast, maar je bent altijd minder opmerkzaam t.a.v. je omgeving en afhankelijk van of je toevallig wakker wordt als er bijvoorbeeld brand is, iemand binnenkomt of er iets met je kind is. Als je slaapt, ben je niet alert en ook niet beschikbaar. Sommige dieren slapen anders dan mensen en scannen zelfs in hun slaap de omgeving op gevaar. Dat merk je als je langs slapende eenden loopt, die hebben in hun slaap een soort radar aan staan. Sommige mensen die ingrijpende ervaringen hebben meegemaakt, slapen waakzamer, zeker als de nare ervaring ook in bed of 's nachts plaatsvond. Ze sliepen toen of werden erdoor wakker (bijvoorbeeld seksueel misbruik, een inbreker, brand of niet wakker geworden zijn van een zieke baby). Onze hersenen zijn geprogrammeerd om te overleven, dus als het een keer (bijna) 'te laat' was, dan past ons brein het waakzaamheidsniveau aan en schrik je nu al wakker bij ieder klein geluidje. Ook als je niets naars hebt meegemaakt maar wel tijdens je slaap verantwoordelijk bent (voor je eigen kind of omdat je een slaapdienst draait in de zorg), dan kun je soms 'op één oor' slapen en kan dit, als het vaak voorkomt, je slaapkwaliteit beïnvloeden</i>

Ik hoop dat je een antwoord hebt gevonden op de vraag 'Wat houdt mij uit mijn slaap?'. En anders heb je nu waarschijnlijk wat punten waarmee je kunt gaan experimenteren.

Veel succes, welterusten en slaap lekker!

