

Tips bij een slechte nachtrust

- Superbelangrijk: een vast ritme. Dus elke avond op dezelfde tijd naar bed en 's morgens op hetzelfde tijdstip eruit. Dit klinkt voor mensen die in het weekend graag laat naar bed gaan en lang uitslapen waarschijnlijk verschrikkelijk, maar het is wel dé oplossing voor veel slaapproblemen.
- Mijd koffie, sigaretten en alcohol, zeker voor het slapengaan: ze vergroten de kans om 's nachts wakker te worden.
- Kijk niet op de smartphone voor het slapengaan. Het licht van de telefoon geeft de hersenen het sein om actief te blijven, waardoor de nachtrust tot wel dertig minuten korter kan zijn.
- Middagdutje? Geen goed idee. Hierdoor rust het lichaam al uit en komt u 's avonds moeilijker in slaap.
- Slaapproblemen komen vaak door gepieker. Wat helpt: ga bij het ontbijt of met een kop koffie eens 'bewust piekeren' over wat u wakker houdt. Zo worden gedachten alvast opgeruimd.

Doornroosje of prinses op de erwt?

Hoe lekker is het om je na een lange dag neer te vlijen in een comfortabel, behaaglijk en warm bed? Volgens slaaponderzoeker Ysbrand van der Werf is een goed matras belangrijk. "Inslapen duurt langer op een minder comfortabel matras. Al maakt het, als je eenmaal slaapt, voor de kwaliteit van de slaap echter niet veel meer uit." Maar wie de volgende dag met een 'gebroken', pijnlijke rug rondloopt, voelt zich niet fit en weet: ook voor je lichaam is het beter al die uren op een goed, ondersteunend matras te liggen. Maar welke wordt het? Die met ergonomisch traagschuim, dubbele pocketvering, eentje met coolgel of juist met natuurlijk materiaal? Je kunt een bed zo gek en duur maken als je wilt – het Zweedse beddenmerk Hästens heeft zelfs bedden van € 125.000,-. Volgens Van der Werf is het echt niet nodig een duur exemplaar met paardenhaar of zeewier aan te schaffen. "Ook bij Ikea vind je goede exemplaren."



*"Vroeg naar
bed gaan
is hard werken
voor mij"*

“Ik vind slapen saai, het heeft niet mijn prioriteit”

Eveline

De slaapproblemen van **Eveline Roux (42, getrouwd, drie dochters)** hangen samen met haar ADHD. Haar slaap-waakritme is verstoord waardoor ze geen seintje krijgt als ze moe is.

“Er zijn periodes waarin ik heel slecht slaap. Overdag ben ik dan niet vooruit te branden. Ik ben moe, lamlendig, kan me slecht concentreren, vergeet van alles en het lukt me niet om prioriteiten te stellen. Daar heb ik in mijn werk last van, maar ook in mijn privéleven. Als ik met mijn dochters afspreek om op zaterdag te shoppen, ben ik vaak pas tegen vier uur in de middag eindelijk klaar om naar de stad te gaan. Ook ben ik kribbiger tegen mijn man en kinderen dan ik zou willen. Tijd om vroeg naar bed te gaan, zou je denken, maar om tien uur 's avonds ben ik klaarwakker. Alsof het pas drie uur 's middags is. Als ik actief en praterig word, kijkt mijn man soms lachend op zijn horloge: ah, is het alweer zo laat? Ik ruim de afwasmachine in of klap mijn laptop open en kan in drie uur tijd een berg werk verzetten waar ik normaal gesproken een dag over doe. Maar ik moet er wél weer vroeg uit om de meiden op tijd op school te krijgen. Het lastige is ook dat mijn ADHD maakt dat ik het moeilijk vind om te schakelen tussen verschillende bezigheden. Dus zelfs als ik – wat soms gebeurt – wél een signaal krijg dat ik moe ben en moet gaan slapen, kan ik me er niet toe zetten. Ik vind het ook saai, slaap heeft op de een of andere manier niet mijn prioriteit. Ik weet dat 75% van de mensen met ADHD slaapproblemen heeft, dus ik ben bepaald niet de enige.

Sinds een jaar pas ik bewust allerlei manieren toe die helpen om toch op tijd te kunnen slapen. 's Morgens open ik meteen de gordijnen en ik ga vaker met de honden wandelen. Frisse

lucht, licht en bewegen overdag bevorderen de aanmaak van melatonine 's avonds. Ook drink ik geen koffie meer en ga ik vaker sporten. Ik ben zelfs aan het lijnen, want sinds ik zwaarder ben geworden, snurk ik meer en dat heeft een negatieve invloed op de slaapkwaliteit. Daarnaast moet ik bewust keuzes maken in wat ik wel en niet doe. In periodes waarin ik minder druk ben, lukt het me namelijk beter structuur aan te brengen in mijn dag en wél meer op tijd naar bed te gaan. Kortom: vroeg naar bed gaan is hard werken voor mij. Het is bijna een manier van leven geworden. Maar het is de moeite waard. Het scheelt zo ontzettend veel. Als het lukt en ik slaap een week, maand of paar maanden goed, is mijn hoofd minder 'wattig' en chaotisch. Ook heb ik meer energie – échte energie, anders dan wanneer ik als een Duracell-konijn doorga door de ADHD. Ik ben vrolijker, actiever en productiever. Mijn slaapprobleem heb ik besproken met mijn ADHD-coach. Zij constateerde dat ik het 'vertraagde slaapfasesyndroom' heb, wat betekent dat mijn biologische klok verschoven is. De aanmaak van melatonine is bij mij vertraagd. Ergens luchtte het me op: mijn probleem is meetbaar, ik ben geen slappeling dat ik het maar niet voor elkaar krijg op tijd naar bed te gaan. Het slikken van melatoninetabletten werkte: om tien uur viel ik als een blok in slaap. Alleen werd ik 's nachts minstens vier keer wakker – ik kreeg er dus een ander probleem bij. Binnenkort onderga ik een onderzoek door het Nederlands Slaap Instituut. Dan komen ze bij mij thuis en krijg ik voor het slapengaan elektroden opgeplakt, zodat ze mijn slaap kunnen analyseren. Het kan zijn dat ik ook slaapapneu heb, dat moet dan ook worden behandeld. Ik wil er alles aan doen om mijn slaapprobleem aan te pakken.”