

Slaap en pijn

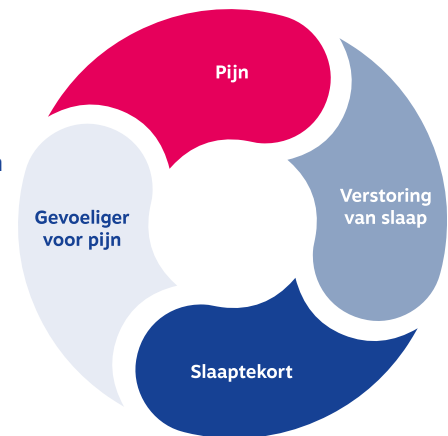
Pijneducatie

PIJNZORG

Een goede nachtrust is belangrijk voor uw gezondheid en vitaliteit. Goed en voldoende slapen is een vereiste voor een goed herstel van uw lichaam. Slaap heeft een positieve invloed op uw stemming en algeheel functioneren. (Chronische) pijn heeft een sterk negatieve invloed op slaap. Met onze educatie over slaap willen wij uw kennis over slaap en pijnklachten vergroten en u tips geven hoe u uw nachtrust kunt verbeteren.

Slaap en pijn

Mensen met chronische pijn hebben vaak slaapproblemen. Veelgehoorde klachten zijn moeilijk in slaap kunnen vallen en 's nachts wakker worden van de pijn. Hierdoor duurt de totale slaap te kort. Door te weinig slaap verergeren chronische pijnklachten. Slaap en pijn kunnen elkaar zo versterken. Dit kan ervoor zorgen dat u in een vicieuze cirkel terecht komt. Naast pijn speelt ook stress een grote rol. Door pijn zitten mensen namelijk minder lekker in hun vel en ervaren zij meer stress, spanningen en zorgen. Ook dit zorgt ervoor dat een slaapprobleem zich verder ontwikkelt. De impact van pijn en het gebrek aan slaap op mensen is vaak groot.



Wat is slaap?

Slaap is een periode van lichamelijke en geestelijke rust waaraan we ons overgeven. Na enige tijd is ons lichaam voldoende uitgerust om weer aan de slag te kunnen. Alle indrukken die u gedurende de dag heeft opgedaan worden tijdens de slaap verwerkt. Ook het lichaam herstelt zich tijdens slaap.

De slaapcyclus

Slaap bestaat uit een aantal fasen, samen vormen zij de slaapcyclus:

1. **Inslaapfase:** u zweeft tussen waken en slapen. De ogen vallen toe en de hersenactiviteit neemt langzaam af.
2. **Lichte slaap:** u slaapt nog niet diep, maar wordt ook niet meer wakker van elk geluid. U kunt makkelijk gewekt worden.
3. **Overgangsfase naar de diepe slaap:** uw ademhaling wordt regelmatig, het hartritme daalt en uw spieren ontspannen.
4. **Diepe slaap:** u slaapt diept, wanneer u gewekt wordt bent u verward en heeft u tijd nodig om u te realiseren waar u bent. Deze fase zorgt voor fysieke rust.
5. **REM slaap:** ook wel de droomslaap genoemd. Uw lichaam is ontspannen maar de hersenen draaien op volle toeren. Tijdens de REM slaap vindt de verwerking van gegevens plaats en worden zaken opgeslagen in ons lange termijngeheugen. Het is de fase van emotioneel herstel.

Gemiddeld wordt de slaapcyclus zo'n drie tot vijf keer doorlopen gedurende de nacht. Eén slaapcyclus duurt zo'n 90 tot 120 minuten.

Slapeloosheid

We spreken van slapeloosheid wanneer:

- U moeite heeft met inslapen
- U regelmatig wakker wordt uit uw slaap
- U moeite heeft om 's nachts weer in te slapen nadat u wakker bent geworden
- U vroeg wakker wordt en daarna niet meer in slaap valt

- U onvoldoende uitgerust bent na de slaap
- Er sprake is van overmatige slaperigheid en moeheid overdag

Slapeloosheid zorgt op korte termijn voor vermoeidheid, sneller geïrriteerd en emotioneel zijn en concentratie- en geheugenproblemen. En vaak ook een toename van uw pijnklachten. Op de lange termijn heeft slapeloosheid grote gevolgen voor de gezondheid. De kans op depressies neemt toe en het afweersysteem werkt minder goed, waardoor de kans op infecties toeneemt.

Slaapkwaliteit

Om inzicht te krijgen in uw slaapkwaliteit kunt u de volgende rekensom maken:

- Deel de uren die u slaapt per nacht, door het aantal uur dat u wilt slapen
- Vermenigvuldig dat met 100
- Bij een percentage van 80% of meer heeft u geen slaapprobleem

huidig aantal uren slaap : gewenste aantal uren slaap x 100

Bijvoorbeeld:

- $6 : 8 \times 100 = 75\%$ er is sprake van een slaapprobleem
- $6 : 7 \times 100 = 86\%$ er is geen sprake van een slaapprobleem

Slaapadvies

Hieronder vindt u enkele adviezen die uw slaap kunnen bevorderen:

- Slaap niet meer dan nodig om u de volgende dag uitgerust te voelen. Beperk de tijd die u doorbrengt in uw bed. Het helpt om de slaap te verankeren en dieper te maken. Lange tijd in bed doorbrengen leidt tot verbrokkelde en lichte slaap.
- Sta elke dag om dezelfde tijd op, ook in het weekend. Dit helpt u om 's avonds makkelijker om dezelfde tijd in slaap te vallen. Ook verankert u zo uw biologische ritme.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en rustmomenten. Probeer intensieve lichaamsbeweging niet in de laatste drie uur voor het slapen gaan te plannen. Fysieke inspanning overdag maakt het gemakkelijker om 's avonds in slaap te vallen en maakt de slaap vaak dieper.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en rustmomenten. Probeer intensieve lichaamsbeweging niet in de laatste drie uur voor het slapen gaan te plannen. Fysieke inspanning overdag maakt het gemakkelijker om 's avonds in slaap te vallen en maakt de slaap vaak dieper.
- Stress en spanning kunnen de slaap 's nachts verstoren. Neem daarom overdag voldoende rust en ruimte voor ontspanning, om te voorkomen dat de spanning gedurende de dag steeds groter wordt.
- Neem uw problemen niet mee naar bed. Piekeren helpt niet. Maak aan het eind van de middag wat tijd vrij om over eventuele problemen na te denken en uw activiteiten voor de volgende dag te plannen. Zorgen kunnen het inslapen bemoeilijken en maken de slaap oppervlakkig.
- Vermijd dutjes overdag. Die bemoeilijken het inslapen en verstoren de slaap 's nachts.
- Bereid u voor op de nacht. Een avondritueel, het afbouwen van activiteiten, het dimmen van de lichten, het afsluiten van de deuren etc. kan helpen om 's avonds gemakkelijker in slaap te vallen.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen. Om gemakkelijk in slaap te kunnen vallen, is het belangrijk dat u de slaapkamer alleen met slapen associeert. En liefst niet met activiteiten die te maken hebben met wakker zijn.
- Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer. Dit voorkomt dat u 's nachts wakker wordt door lichten of geluiden van buiten. Ook geluiden waarvan u niet direct wakker wordt, kunnen de kwaliteit van de slaap beïnvloeden. Vloerbedekking, gevoerde gordijnen en het sluiten van de deur kunnen helpen dit te voorkomen.
- Zorg voor een comfortabele temperatuur in uw slaapkamer. Een erg warme of koude slaapomgeving kan de slaap negatief beïnvloeden. Ook koude voeten kunnen u uit uw slaap houden.
- Eet regelmatig en ga niet met honger naar bed. Vermijd alcohol in de avond. Alcohol verbetert het inslaapproces, maar verstoort de kwaliteit van uw slaap. Probeer elke vorm van stimulerende middelen te beperken.

- Vermijd het gebruik van een tablet of smartphone in de avond of in bed. Het blauwe licht verstoort het inslaapproces.
- Ga uit bed wanneer u tijdens het wakker liggen boos of gefrustreerd bent. Doe in plaats daarvan iets wat ontspannend voor u is.
- Leg niet te veel druk op het slapen. Een nacht van 5 uur kan voor u kwalitatief net zo goed zijn als een nacht van 8 uur.

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk.
Laat daarom uw waardering achter
op ZorgkaartNederland.nl!



Wilt u een
waardering
achterlaten?



DC Klinieken