

Slaap

Pijneducatie

PIJNZORG

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is slaap. Door goed te slapen kunnen uw pijnklachten minder worden. In deze folder vertellen we u meer over slaap en hoe u uw slaap kunt verbeteren.

Wat is slaap?

Slaap is een periode van lichamelijke en geestelijke rust. Een goede nachtrust is belangrijk voor uw gezondheid. Alle indrukken die u overdag heeft opgedaan worden tijdens de slaap verwerkt. Ook uw lichaam herstelt zich tijdens slaap.

Slaap en pijn

Door chronische pijn kunt u slaapproblemen hebben. Klachten die veel voorkomen zijn moeilijk in slaap vallen en 's nachts wakker worden van de pijn. Hierdoor duurt de totale slaap te kort. Door te weinig slaap worden uw pijnklachten erger.

Naast pijn speelt ook stress een grote rol. Door pijn kunt u minder lekker in uw vel zitten, wat zorgt voor spanning en zorgen. Dit kan uw slaapprobleem nog erger maken. De invloed die pijn en te weinig aan slaap op u heeft, is vaak groot. Slaap en pijn versterken elkaar. Door pijn slaapt u slecht en door slecht slapen kan u meer pijnklachten krijgen.



Slapeloosheid

We spreken van slapeloosheid wanneer u:

- moeite heeft met in slaap vallen.
- regelmatig wakker wordt uit uw slaap.
- moeite heeft om 's nachts weer in te slapen nadat u wakker bent geworden.
- vroeg wakker wordt en daarna niet meer in slaap valt.
- onvoldoende uitgerust bent na de slaap.
- overdag veel slaperig en moe bent.

Slaapfasen

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 activiteit in uw hersenen neemt langzaam af.
2. **Lichte slaap:** u slaapt nog niet diep, maar wordt ook niet meer wakker van elk geluid. U kunt nog makkelijk wakker worden gemaakt.
3. **Overgangsfase naar de diepe slaap:** uw ademhaling wordt regelmatig, het hartritme daalt en uw spieren ontspannen.
4. **Diepe slaap:** u slaapt diept, wanneer wakker gemaakt wordt bent u in de war en heeft u tijd nodig om u te weten waar u bent. Deze fase zorgt ervoor dat uw lichaam zich kan herstellen.
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 tijdens een nacht slapen. Eén slaapcyclus duurt ongeveer 90 tot 120 minuten.

Wat kunt u zelf doen?

- Leg niet te veel druk op het slapen. De kwaliteit van de slaap is belangrijker dan het aantal uren dat u slaapt.
- Slaap niet meer dan nodig om u de volgende dag uitgerust te voelen. Lange tijd in bed doorbrengen leidt tot verbrokkelde en lichte slaap.
- Slaap op vaste tijden. Ga elke dag op een vaste tijd naar bed en sta elke dag op dezelfde tijd op, ook in het weekend.
- Maak uw lichaam moe door te bewegen. Door overdag voldoende te bewegen valt u 's avonds makkelijker in slaap en slaapt u dieper.
- Ga overdag naar buiten. Door overdag in het daglicht te zijn slaapt u in de avond makkelijker in.
- Stress en spanning kunnen de slaap 's nachts verstoren. Neem daarom overdag voldoende rust en ruimte voor ontspanning.
- Doe geen dutjes overdag. Lukt dat niet? Slaap dan maximaal 1 keer per dag een kwartier.
- Zorg voor een vaste avondroutine waardoor u makkelijker in slaap valt. Bouw uw activiteiten af, dim de lichten en doe iets waarvan u rustig en ontspannen wordt.
- Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer. Zorg er ook voor dat uw slaapkamer niet te warm of te koud is.
- Drink geen cafeïne 6 uur voordat u gaat slapen.
- Drink geen alcohol. Van alcohol valt u snel in slaap, maar u slaapt minder diep en wordt eerder wakker.
- Voorkom het gebruik van een tablet of smartphone in de avond of in bed. Het blauwe licht zorgt dat u moeilijker in slaap valt.
- Gebruik liever geen slaapmiddelen. Door slaapmiddelen vermindert de kwaliteit van uw slaap. Ook kunt u makkelijk gewend raken aan slaapmiddelen.
- Ga uit bed wanneer u tijdens het wakker liggen boos of gefrustreerd bent. Doe in plaats daarvan iets wat ontspannend voor u is.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Slaap'.

Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Ontspanning, Verbinding, Voeding, Middelengebruik, Beweging en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!