

6. Slaapstoringen & slaapproblemen



samen
natuurlijk
beter

Robert Muts



Slapen: liggen in Morpheus armen
de ándere kijk op slaapstoornissen



SLAAP IS DE PERIODE VAN AFWEZIGHEID VAN EEN-WAKEND BEWUSTZIJN, WAARBIJ HET LICHAAM TOT RUST KOMT, MAAR ZEKER VEEL ACTIVITEIT AANWEZIG IS

Je bent 's avonds moe en ligt uitgeput op de bank. Je bent 's morgens niet fit en komt maar met moeite uit je bed. Overdag heb je regelmatig een dip en bij het autorijden kun je maar met moeite je ogen open houden.

Herkenbaar? Dan klopt er niets met je slaappatroon. Een nachtje slecht slapen: iedereen heeft er weleens last van. Het wordt pas een probleem wanneer een verstoorde nachtrust meer regel dan uitzondering wordt. In dat geval spreken we van Insomnia. Chronische slapeloosheid heeft verschillende oorzaken en gevolgen, maar het goede nieuws is: je kunt eraan werken.

Er zijn slechte inslapers, slechte doorslapers, vroeg-wakker-worders. Maar er zijn ook te-lang-slapers. Zowel van te kort als van te lang slapen wordt je moe. Je hoeft niet uit je bed te springen, maar de ochtend met frisse zin tegemoet gaan, maakt het leven een stuk aangenamer.

Je slaap is echt wel de moeite waard om onder handen te nemen! Inzicht krijgen in je slaapproblemen helpt je al een flink eind op weg. De volgende stap? Je slapeloosheid doeltreffend aanpakken!

Ongeveer 30% van de bevolking heeft last van slaapproblemen of insomnia.

Op basis van 277 slaapstudies zijn een aantal kenmerken voor een goede nachtrust opgesteld:

1. Je slaapt minstens 85% van de tijd die je in je bed ligt.
2. Je valt binnen 30 minuten in slaap.
3. Per nacht ben je hooguit 1 keer en dan niet langer dan 5 minuten wakker.

Wie slecht slaapt, presteert slechter en krijgt meer werkstress. Bij veel stress ga je piekeren over je werk en dan ga je slechter slapen. De slechte slaap veroorzaakt weer piekeren, enzovoort. Deze vicieuze cirkel moet doorbroken worden, door tijd voor jezelf in te bouwen:

- In gedrag: sporten en bewegen.
- Emotioneel: loslaten en sociaal leven.
- Cognitief: andere dingen doen, die niets met je werk te maken hebben.

In dit Integraal-Boekje deel ik wat kennis over slaapproblemen, de andere kant en wat tips voor een betere slaap.

Een gezonde slaap is een van de belangrijkste herstelmiddelen bij stress.

Robert



1. SLAAPPROBLEMEN EN SLAAPSTOORNISSEN

Er is een duidelijk verschil tussen slaapproblemen en slaapstoornissen. Slaapstoornissen komen minder vaak voor dan slaapproblemen. Dit omdat het bij een slaapstoornis gaat om een medische conditie die je slaap beïnvloedt. Die psychologische of lichamelijke condities kunnen zowel een effect hebben op de slaapkwaliteit als op het inslapen.

Er bestaan verschillende slaapstoornissen:

Slaapapneu

Mensen met slaapapneu hebben regelmatig ademhalingsproblemen tijdens hun slaap. Hun adem stopt gedurende 10 seconden of meer. Ze merken het zelf niet tijdens het slapen, maar voelen zich overdag erg moe vermoeid omdat hun slaap werd onderbroken. Het kunnen ademhalingsproblemen zijn doordat de neus- of keelholte afgesloten wordt. Maar ook de signalen die de hersenen geven om te ademen, kunnen wegvallen. Slaapapneu komt meer voor bij mensen met obesitas.

Insomnia

De term insomnia of slapeloosheid wordt vaak gebruikt wanneer mensen niet goed kunnen inslapen. Het is een stoornis die de slaap ernstig verstoort. Moeilijk inslapen, vroeg ontwaken en slecht slapen zijn de gevolgen. Dikwijls beperkt de slaap zich tot een paar uur per nacht. Vermoeidheid is het logische gevolg.

Narcolepsie

Dit is een slaap-waakstoornis waarbij men slaperig is en slaapaanvallen krijgt. Als je met narcolepsie te kampen krijgt, kan je onverwacht in slaap vallen. Soms zelfs in het midden van de dag. Een puur medische oplossing bestaat niet. Mensen die aan narcolepsie lijden, hebben dikwijls ook kataplexie (korte spierverslappingen). Ze komen meestal voor na sterke emoties zoals hard lachen, huilen of kwaad worden. Sommige spieren verslappen dan gedurende enkele seconden.

Slaapritmestoornis

Bij het 'delayed sleep phase syndrome' werkt je biologische klok niet naar behoren. Zo val je vaak pas in de vroege uurtjes in slaap, maar je hebt wel een normale slaapbehoefte. Slaapritmestoornissen komen het meest voor bij jongeren. Bij sommigen gaat de slaapritmestoornis na een tijdje vanzelf weg.

Slaapwandelen

Hierbij voeren mensen normale activiteiten uit in slaapmodus. Vooral kinderen hebben hier last van. Sommigen zitten enkel even rechtop in hun bed, anderen dwalen rond in huis of gaan zelfs autorijden. Slaapwandelen duurt doorgaans tussen dertig seconden en een half uur.



2. WAT IS INSOMNIA? OORZAKEN EN GEVOLGEN

Er is sprake van insomnia of slapeloosheid wanneer je meerdere nachten op rij problemen hebt met slapen. Normaal slaap je zes à acht uur per nacht. En om in slaap te vallen heb je gemiddeld een kwartiertje nodig.

Slaap je enkele nachten na elkaar (veel) minder, duurt het een tijd langer om in slaap te vallen en/of word je meermaals per nacht wakker, waarna je maar moeilijk terug inslaapt? Dan heb je last van insomnia of slapeloosheid.

Insomnia is een slaapstoornis waarbij je natuurlijke slaapritme sterk verstoord is. Doordat je verschillende nachten na elkaar te weinig slaapt (minder dan 5 uur), creëer je een slaapte kort en uiteindelijk zelfs een slaapachterstand. Wanneer de insomnia enkele weken of maanden blijft, is er sprake van chronische insomnia.

De oorzaak van jouw insomnia achterhalen en het probleem aanpakken, is dus de boodschap!

De herkenbaarste symptomen zijn:

- Moeilijk of niet in slaap vallen. Het in slaap vallen duurt lang (> 15 minuten);
- Herhaaldelijk wakker worden 's nachts, waarna je moeilijk weer kunt inslapen;
- Te vroeg ontwaken;
- Niet uitgerust ontwaken;
- Overdag heb je last van vermoeidheid, irritatie, hoofdpijn en concentratiestoornissen.

Oorzaken insomnia

Insomnia ontstaat doordat verschillende factoren je slaap in de negatieve zin beïnvloeden. Hierdoor is de specifieke oorzaak van je slapeloosheid vaak onduidelijk. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Geluidshinder of lichthinder;
- Verstoorde slaap- en waakcyclus;
- Bijwerking van medicijnen;
- Stress, opwinding of angst;
- Lichamelijk zoals: nekpijn, spijsvertering, hormonaal
- Psychisch zoals: depressie, burn-out,
- Hormonale aandoeningen;
- Alcoholgebruik, cafeïne en/of nicotine;
- Werken in shiften of jetlag;
- Medische problemen zoals Restless Legs, slaapwandelen, neurologische aandoeningen, enz.
- En natuurlijk: pijn.

Gevolgen insomnia

Een tekort aan slaap veroorzaakt heel wat functioneringsklachten overdag. Je staat vermoeid op en voelt je de hele dag slapjes. Je concentratie is gedaald en de kans dat je overdag indommelt is groot. Je bent prikkelbaar, hebt nergens zin in en wil liever op een stoel een dutje doen.

Naast deze suffe, slaperige gevoelens kan insomnia ook leiden tot terugkerende hoofdpijnen, een verlaagde weerstand en zelfs depressie.



3. TIPS VOOR EEN GOEDE SLAAP

Chronische slapeloosheid heeft verschillende oorzaken en gevolgen. Inzicht krijgen in je slaapproblemen helpt je al een flink eind op weg. De volgende stap?

Je slapeloosheid doeltreffend aanpakken. Verkeerde slaapgewoontes doorbreken helpen je al een heel eind op weg!

- Ontspan regelmatig, bij voorkeur buiten. Doe geen dutjes overdag: deze zorgen ervoor dat je 's avonds moeilijker in slaap valt.
- Eet gezond en gevarieerd. Vers fruit, verse groenten leveren veel energie en zijn goed voor je gemoedsrust.
- Zorg voor een frisse en donkere slaapruijnte.
- Geen radio, tv, computer of telefoon op de slaapkamer.
- Ga elke avond rond hetzelfde uur slapen en sta elke morgen op hetzelfde uur op. Een oude wijsheid van Oma 3 x R:

Rust, Reinheid en Regelmaat.

- Pas elke avond hetzelfde slaapritueel toe. Zo geef je je lichaam het sein dat het tijd is om te gaan slapen.
- Doe 's avonds geen zwaar "hersenenwerk". Ideale bezigheden zijn muziek beluisteren of een luchtig boek lezen.
- Maak een avondwandeling voor het slapen gaan, met een (denkbeeldige) hond.
- Neem een warm bad, gebruik een kalmerende olie zoals kamille of lavendel.

Slaapdagboek

Houd gedurende een aantal weken een slaapdagboek bij. Hierin leg je vast wanneer je naar bed gaat, wanneer je opstaat en hoe lang je niet kon slapen gedurende de nacht.

Een slaapdagboek geeft inzicht in de mogelijke oorzaken van je slaapstoornis en hoe deze kunnen worden verholpen doordat het helpt bij het herkennen van je slaappatroon. Er bestaan ook apps, maar die gaan je eerder beheersen dan dat ze je helpen.

Slaaproutine

Creëer een slaaproutine voor jezelf. Een reeks vaste activiteiten (een bad nemen, je tanden poetsen, pyjama aandoen, lezen in een boek, ...) zorgt ervoor dat je lichaam na verloop van tijd door heeft dat het zo meteen slaaptijd is. Zo verloopt het inslapen een stuk vlotter.

PROGRAMMEER JE LIJF MET
EEN VASTE ROUTINE VOOR
HET SLAPEN GAAN
RUST, REINHEID EN REGEL-
MAAT

4. DE KLOK VAN DE CHINESE GENEESKUNDE

De huidige westerse wetenschap is pas sinds enkele jaren op de hoogte van het verschijnsel bioritme, maar de traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) kent al lang een zogenaamde orgaanklok. Een klok waarmee aangeduid wordt welke organen op welk uur belangrijk zijn. Dit is een soort eb en vloedprincipe. Of liever leg ik het uit als een vergadering van twaalf organen, waar elke twee uur een andere voorzitter is.

De organen werken niet alleen met stoffen die we kennen uit de fysiologie, maar ook met hormonen en neuropeptiden. Feitelijk herbergen organen ook onze emoties.

Wanneer je altijd 's nachts of 's morgens op een bepaald tijdstip wakker wordt kan dat duiden op een probleem in dat betreffende orgaan. Wanneer je op een ander (ongewoon) tijdstip juist in slaap valt ook.

Het betreffende probleem zal zich altijd in verschillende symptomen uiten en het vergt dan ook een deskundig oordeel hoe het aangepakt dient te worden. Wellicht via de voeding, psychologie, osteopathie, meditatie, kruiden, enz.



Tijd	Orgaan	Emotie
01-03 uur	Lever	Woede / frustratie
03-05 uur	Longen	Verdriet, fobie
05-07 uur	Dikke darm	Schuldgevoel
07-09 uur	Maag	Zorgen maken
09-11 uur	Alvleesklier	Piekeren, jaloezie
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Eigen plek
17-19 uur	Nieren	Drijfveer
19-21 uur	Bloedstroom	Negeren
21-23 uur	Hormonen	Hopeloosheid
23-01 uur	Galblaas	Bitterheid

De opgesomde emoties zijn uiteraard wat kort door de bocht, maar het geeft een indicatie. Het is echter geen één-op-één relatie, aangezien organen elkaar beïnvloeden en samen een complex organisme vormen.

Het is ook niet zo, dat het orgaan ziek is, wanneer je op dat tijdstip wakker wordt. Laat de beoordeling aan deskundigen over, het kan een indicatie zijn.



5. DROMEN ZIJN GEEN BEDROG, MAAR EEN INDICATIE

We dromen allemaal verschillend. De één droomt levendig, de ander nooit, een volgende steeds dezelfde droom. Ooit was droomduiding een zoektocht naar de goddelijke betekenis van dromen door de symboliek te ontcijferen. Daarna is ons begrip van dromen gedomineerd door een variatie hierop.

Volgens Sigmund Freud is de droom de koninklijke weg naar het onbewuste. Een wetenschappelijke studie uit 1867 staat hier weer haaks op. Carl Jung was er ook van overtuigd dat dromen boodschappen bevatten voor de dromer en dat dromers hier voor hun eigen bestwil aandacht aan zouden moeten besteden. Het zou hen ook kunnen helpen om inzicht te krijgen in de eigen emotionele problemen. Met name steeds terugkerende dromen hebben volgens Jung een bijzondere betekenis.

Volgens een recente theorie verkeren we tijdens onze REM (Rapid Eye Movement)-slaap, waarin we de meest levendige dromen hebben, in een heel andere, unieke hersenstaat. Met name het visuele deel van de hersenen en het geheugen zijn op dat moment heel actief.

Dromen kunnen daardoor heel levendig zijn en laten je gebeurtenissen verwerken die gedurende de dag plaats hebben gevonden. Door die herhaling kunnen we zaken waarschijnlijk ook beter onthouden. Het belang van goed slapen voor een belangrijke toets is dus geen mythe.

Terwijl de gebeurtenissen van overdag in onze dromen terugkomen, staat het stofje noradrenaline grotendeels uit. Emotionele zaken worden door de afwezigheid daarvan herinnerd, zonder dat daar een even lichamelijke reactie en heftige emotie aan wordt gekoppeld. De herinnering wordt versterkt, maar de emotionele lading vermindert. Het zou goed kunnen dat de REM-slaap daarom helpt bij het studeren, en bij het verleren van angst, doordat die langzaam wordt uitgedoofd.



Rouwende en depressieve mensen slapen en dromen, waarschijnlijk daardoor, ook bovengemiddeld veel. Heftige dromen verminderen de kans op een depressie. Kortslapers hebben / nemen niet de tijd om zich hun dromen te herinneren.

Lucide dromen

Dromen terwijl je weet wat je droomt, wordt aangeduid met de term lucide dromen. Ga op de gebruikelijke tijd naar bed, maar maak jezelf een uur eerder dan normaal wakker om je je dromen te herinneren. Schrijf ze op en ga dan nog een uur slapen. Het biedt onbeperkte mogelijkheden om buitengewone ervaringen te hebben die je in het dagelijkse leven onmogelijk of moeilijk kunt verwezenlijken. 'Je kunt je dromen waarmaken'.



6. HET SLAAPPATROON

Remslaap en non-remslaap

De slaap valt onder te verdelen in verschillende slaapfasen, waarvan de remslaap (Rapid Eye Movement) de bekendste is.

Tijdens de remslaap laat het EOG veel bewegingsactiviteit van de ogen zien en wordt op het EEG een veel hersenactiviteit waargenomen, hetgeen verrassend genoeg overeenkomt met het soort EEG-activiteit van wakkere, alerte of geconcentreerde personen. Hierom wordt deze slaapfase ook wel paradoxale slaap genoemd.

Binnen de non-remslaap worden weer vier verschillende slaapfasen onderscheiden. Fase drie en vier van de non-remslaap worden gezamenlijk ook wel de trage-golf-slaap of diepe slaap genoemd.

Mensen die tijdens de non-remslaap gewekt worden, merken in de meeste gevallen niet te hebben gedroomd, terwijl mensen die tijdens de remslaap gewekt worden vrijwel altijd aangeven te hebben gedroomd. In alle fasen is er sprake van dromen, echter tijdens de remslaap zijn deze dromen levendiger.

Tijdens de nacht worden er normaliter ongeveer 4 of 5 cycli van afwisselend remslaap en non-remslaap doorlopen. Aan het begin van de nacht is er sprake van veel diepe slaap en aan het einde van de nachtrust is er sprake van relatief meer remslaap.

Leeftijd en conditie	Gemiddeld aantal uren slaap
Pasgeborene	tot 18 uur
1–12 maanden	14–18 uur
1–3 jaar	12–15 uur
3–5 jaar	11–13 uur
5–12 jaar	8-9 uur
Adolecenten	9-10 uur
Volwassenen	7–8 uur
Zwangere vrouwen	8(+) uur

De tijd die een mens gemiddeld slaapt, hangt niet alleen af van de persoonlijke behoefte maar wordt ook beïnvloed door leeftijd (zie tabel). De tijdsduur neemt dan geleidelijk af, met uitzondering van de pubertijd.

Op oudere leeftijd neemt de duur van de nachtslaap vaak af maar neemt de dag-slaap toe, in de vorm van dutjes. Er is dan nog nauwelijks verschil in de totale hoeveelheid slaap, opgeteld over de 24 uur.

Kinderen slapen dieper dan volwassenen en ouderen slapen weer minder diep.



7. WEETJES OVER HET SLAPEN

Spijvertering

Wist je dat je spijsvertering voornamelijk 's nachts werkt? Overdag ben je bezig met je spieren, je dagelijkse activiteiten en je bewustzijn. In de nacht is je spijsvertering actief, met name je dunne en dikke darm.

Zorg er daarom voor dat je maag tenminste 4 uur vóór het slapen leeg is en je ook geen late snacks eet. Dan zou je maag nog laat moeten werken, terwijl de energie naar je darmen moet.

Bewegen tijdens de slaap

Tijdens de slaap wisselen we minstens acht keer van lichaamshouding. Een onrustige slaper doet dit zelfs gemiddeld zo'n dertig keer per nacht. Een volwassene weet uit ervaring in zijn slaap rekening te houden met de beperkingen van zijn eigen bed. Als we tijdens de slaap eerst de ene kant op draaien, weten we onbewust dat we de volgende keer de andere kant op moeten draaien. Een jong kind mist deze ervaring.

Kinderen tot vijf jaar draaien daarom soms twee keer achter elkaar dezelfde kant op en vallen dus eerder uit bed. Volwassenen slapen in het algemeen rustiger dan kinderen.

JE WISSELT ONGEVEER
8 X PER NACHT VAN HOUDING

KIJK HET WEBINAR OVER SLAPEN
TERUG OP ONZE WEBSITE.

Slaapmiddelen

Chemische slaappillen hebben vaak bijwerkingen zoals verminderde alertheid, geheugenverlies, rusteloosheid en vooral afhankelijkheid. Na een tijdje kan je niet meer slapen zonder een slaapmiddel te gebruiken. Een vicieuze cirkel die maar moeilijk te doorbreken is.

Kruiden

Valeriaan, passiebloem, haver, kamille, hop, lavendel en citroenmelisse zijn natuurlijke kruiden die je mogelijk helpen te ontspannen.

Melatonine

Melatonine is een natuurlijk hormoon dat je slaapritme reguleert. Je lichaam krijgt zo het fysieke signaal dat het tijd is om een dutje te gaan doen. Je kunt gerust tijdelijk een melatoninesupplement nemen om sneller in slaap te vallen.

Therapie

Door de tijd te nemen op je yogamatje zul je merken dat je veel beter in slaap valt 's avonds. Je lichaam komt er namelijk helemaal van tot rust en je spieren zijn ook nog eens fijn gerekt en gestrekt.



6. WAT TE DOEN ALS JE NIET KUNT SLAPEN?

"Ik kan niet slapen!". Heb je dat ook al eens gefrustreerd gezegd? Of misschien zeg je het wel heel vaak... Als je niet kan slapen (inslapen of doorslapen), is dat erg frustrerend. Je voelt je heel moe, maar wanneer je eindelijk in bed ligt, kan je om één of andere reden de slaap niet vatten.

Niet kunnen slapen heeft ook diverse gevolgen voor je levenskwaliteit: je bent overdag moe, kunt je amper concentreren en ziet op tegen de meest banale taken. Bovendien pieker je een eind weg over je slaapproblemen en voor je het weet, beland je op die manier in een vicieuze cirkel: niet kunnen slapen – erover piekeren – en vervolgens niet kunnen slapen omdat je erover piekert.

1. De wekker als oorzaak

'S nachts de uren aftellen: "Oh nee, nog maar 6 uur slapen en ik moet al weer opstaan!". En even later: "Nog maar 5 uur en half slapen...". Op die manier houd je jezelf wakker, want het voortdurend kijken naar je wekker vergroot je frustratie, je maakt je zorgen en daardoor ga je liggen piekeren en kan je niet slapen. Een goede oplossing voor dit probleem kan zijn: zet je wekker uit het zicht.

2. Stressvolle apparaten

Geen telefoon, e-mail, televisie, of welk apparaat dan ook in je slaapkamer.

3. Je ligt te piekeren

Speel jij alles wat je overdag hebt meege maakt, 's avonds in bed nog eens af in je hoofd? En lig je vervolgens alles urenlang te analyseren? Wanneer je gedachten maar blijven malen in je hoofd, maak je het jezelf onmogelijk om in slaap te vallen. Probeer daarom je gedachten 's nachts uit te zetten. Heb daar moeite mee? Schrijf je zorgen van je af (nachtschrift). Of doe ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie.

4. Je voeding verstoort je nachtrust

Wat je eet, heeft een groot effect op je nachtrust. Bepaalde voedingsmiddelen hebben een positief effect, anderen dan weer een negatief effect. Eiwitten – uit eieren, vlees(waren) en cottage cheese bijvoorbeeld – werken opwekkend en kunnen bij het avondeten dus beter vermeden worden. Zwaar tafelen werkt zeker niet bevorderend. En ... tot 4 uur voor het slapen: niet snacken !

5. Een storende omgeving

Zorg ervoor dat je slaapkamer goed donker is en elimineer storende geluiden. Dit vraagt misschien om een kleine investering, maar je lichaam zal je dankbaar zijn.

NIKS ETEN 4 UUR VÓÓR HET SLA-



7. BED EN KUSSEN

Er bestaat geen goed bed of een goed kussen voor iedereen. Je bent zelf de enige deskundige op dit gebied. Natuurlijk zijn er talloze deskundigen, die de mooiste en duurste spullen aanbevelen. Maar niemand kent jouw lijf beter als jezelf.

Mijn advies is meestal: gebruik de Ikea-methode. Graag op een rustige ochtend naar Ikea en probeer alle bedden uit, ze staan ervoor. Zorg voor een comfortabel bed die geschikt is voor jouw lichaam, zodat je niet constant ligt te draaien.

Veel mensen hebben last van lage rugpijn bij het opstaan. Niet zelden komt deze rugpijn door een verkeerde slaaphouding of een verkeerd matras of bed. Een goed matras geeft precies die ondersteuning die je lichaam nodig heeft.

Tijdens het slapen is het belangrijk dat je rug in een ontspannen en natuurlijke houding ligt. Als je op je zij slaapt, zoals de meeste mensen, moeten schouder en bekken kunnen wegzakken. Matrassen hebben verschillende hardheden, probeer het uit.

Pak vervolgens een stapel van allerlei verschillende kussens. Die zijn er voor zijslapers, rugslapers, buikslapers, enz. Let daar niet op, maar kies het kussen waar jij lekker mee ligt en dat is voor iedereen anders.

Buikslapen is okay, maar op latere leeftijd kan je wervelkolom dat niet meer aan. Zorg dat je nek goed ondersteund is, dat scheelt nekpijn en slapende handen 's morgens.

Slaapkamer

Neem je werk en zorgen niet mee naar de slaapkamer. De slaapkamer is om te slapen. Niet om te werken, e-mails na te lezen, op je smartphone te surfen, Zorg ervoor dat je hersenen de slaapkamer alleen associëren met slapen.

Een rustige slaapomgeving helpt je ook om beter te slapen. Zorg voor een voldoende donkere en geluidsvrije kamer die je regelmatig verlucht.

Doe geen werk in je kamer. Zo associeer je deze ruimte enkel met slaap en niet met je werk. Plaats ook geen elektronische toestellen, zoals een tv of telefoon in je slaapkamer.

Ergers je je steeds aan de auto's die voorbij rijden of het licht dat je kamer binnenkomt, terwijl anderen er geen last van hebben? Niet alleen het licht, maar ook je ergernis zorgt ervoor dat je wakker blijft. Probeer er daarom rustig mee om te gaan en tracht het lawaai te negeren.

Lukt dit niet? Gebruik oordopjes, zo hoor je het lawaai niet meer en val je sneller in slaap. Zoek uiteraard ook een oplossing voor het binnenvallend licht. Koop bijvoorbeeld nieuwe gordijnen, plaats voorlopig een stuk karton of handdoek tegen je raam of gebruik een slaapmasker.

EEN GOED BED BEPAAL JE ZELF



Was dit waardevol voor je?

Wat kunnen we voor je betekenen?

Waar kunnen we je mee helpen?

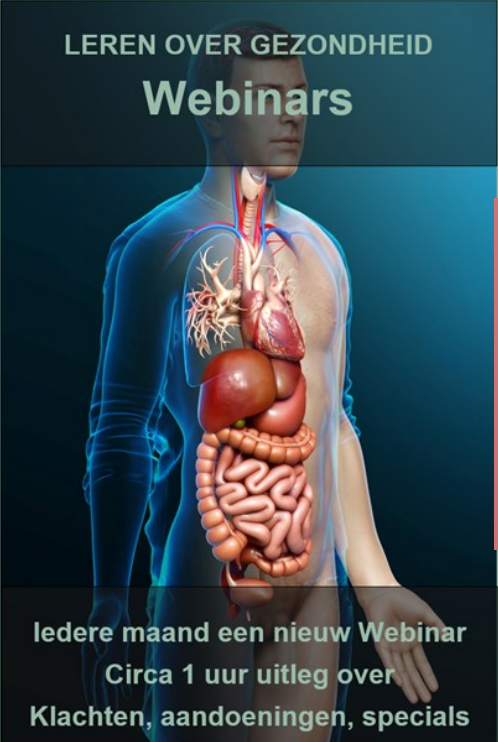
Meer van deze Boekjes?

Website IMC

→ Patiëntenzorg

→ Integraal-Boekje

LEREN OVER GEZONDHEID
Webinars



Iedere maand een nieuw Webinar
Circa 1 uur uitleg over
Klachten, aandoeningen, specials

Kijk op
onze
Website
IMC
onderwijs

LEREN OVER GEZONDHEID
Kennisbank



Meer dan 200 aandoeningen beschreven:

- Wat is het? Beschrijving.
- Het ánders kijken van het IMC
- Wat kan het IMC? Mogelijkheden

Artikelen en spreuken over gezondheid

KIJK EN LEES MEER OP

WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL