

Infoblad: Gezonde slaap

Wat is slaap?

Slaap is een normaal rustpatroon waarin je bewustzijn lager is waardoor je geen contact hebt met de buitenwereld en je lichaam en de geest tot rust komen. Hieronder lees je wat het verschil is tussen goede slaap en slechte slaap.

Goede slaap

Slaapduur

Goede en gezonde slaap bestaat uit **voldoende uren** slaap van goede kwaliteit. De behoefte aan uren slaap is afhankelijk van je leeftijd en wordt minder naarmate je ouder wordt. Een gezonde slaapduur is per persoon verschillend. Dit zijn de richtlijnen* voor voldoende uren slaap.

- 1 tot 2 jaar 11-14 uur
- 3 tot 5 jaar 10-13 uur
- 6 tot 13 jaar 9-11 uur
- 14 tot 17 jaar 8-10 uur
- 18 tot 25 jaar 7- 9 uur
- 26 tot 40 jaar 7- 9 uur
- 41 tot 65 jaar 7- 9 uur
- 65+ 7- 8 uur

Slaapkwaliteit

Naast de slaapduur is de **kwaliteit** van je slaap ook belangrijk voor *gezonde* slaap. Slaapkwaliteit zegt iets over hoe je slaap ervaart en of je tevreden bent over hoe je geslapen hebt. Je kunt tevreden zijn over je slaap als je je uitgerust voelt wanneer je 's ochtends wakker wordt.

*Geformuleerd door De National Sleep Foundation (NSF)

Dit zijn de richtlijnen voor een goede **kwaliteit*** van slaap:

- Je brengt minimaal 85% van de tijd in bed slapend door.
- Je valt binnen 30 minuten in slaap.
- Je wordt niet meer dan eens per nacht wakker.
- Je bent minder dan 20 minuten wakker als je eerder in slaap bent gevallen.

Dit geldt niet voor baby's en ouderen omdat zij een ander slaappatroon hebben.

Slechte slaap

Slechte slaap ontstaat door onvoldoende of juist teveel uren slaap en/of een slechte slaapkwaliteit. Als je een lange periode slecht slaapt dan kan het een chronisch probleem worden, dan spreek je van een slaapstoornis.

Slechte slaap ontstaat door verkeerde slaapgewoonten zoals:

- Sporten of eten/drinken vlak voor je gaat slapen.
- Gebruik van verslavende middelen zoals alcohol, drugs, coffeïne.
- Je omgeving bijvoorbeeld (snurkende partner, huilende kinderen, verkeersgeluid),
- Ziekte, pijn, je zorgen maken/piekeren.
- Gebruik van computer, smartphone, tablets etc.
- Onregelmatige diensten of nachtdiensten.

Slaapstoornissen

Een slaapstoornis kan leiden tot ernstig en chronische klachten waar je overdag veel last van hebt, zoals slechte concentratie, oververmoeidheid, prikkelbaarheid etc. Eén van de meest voorkomende slaapstoornissen is slapeloosheid, dit is herkenbaar door moeite met inslapen, lang wakker blijven, te vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Om na te gaan of je een slaapstoornis hebt moeten de klachten drie maanden lang, ten minste drie dagen per week aanwezig zijn en leiden tot problemen met functioneren overdag. Een slaapstoornis wordt vastgesteld door een lichamelijke of psychiatrische diagnose van een arts.