

Veelgestelde vragen over slaap

1. [Waarom zegt men in de volksmond dat de uren slaap voor 24u. dubbel tellen?](#)
2. [Is lang uitslapen slecht?](#)
3. [Verstoort een dutje overdag het slaapritme?](#)
4. [Is het normaal dat men zich in de loop van de namiddag minder fit voelt?](#)
5. [Veel oudere mensen slapen slecht. Waarom?](#)
6. [Wat kunnen de gevolgen zijn van slecht slapen?](#)
7. [Wie heeft er het meeste last van slaapstoornissen, mannen of vrouwen?](#)
8. [Waarom ondervinden sommigen geen hinder van het drinken van koffie voor het slapengaan?](#)
9. [Heeft omgevingslawaai invloed op ons slapen en kan je eraan gewend geraken?](#)
10. [Men zegt dat sport de slaap bevordert. Er zijn nochtans veel mensen, die na het sporten de slaap niet kunnen vatten. Hoe zit dat nu eigenlijk?](#)
11. [Waarom hebben nachtwerkers het tijdens de zomermaanden moeilijker om de slaap te vatten na hun shift?](#)
12. [Hebben ademhalingsoefeningen een gunstige invloed op de slaap?](#)
13. [Kan men alcohol drinken als men slaapmedicatie neemt?](#)
14. [Is alcohol slaapverwekkend?](#)
15. [Ga je van alcohol meer snurken?](#)
16. [Werken slaapmedicatie en andere kalmerende middelen verslavend?](#)
17. [Is het nodig of schadelijk om na 1 of enkele nachten slecht slapen medicatie te gebruiken?](#)
18. [Beïnvloeden problemen en piekeren het inslapen?](#)
19. [Zijn snurkers goede slapers?](#)
20. [Zijn mensen die apneus hebben slechte slapers?](#)
21. [Is het moeilijk om te slapen met een CPAP?](#)
22. [Hoe komt het dat ik me mijn dromen nooit herinner?](#)
23. [Wanneer moet men een dokter raadplegen?](#)

1. **Waarom zegt men in de volksmond dat de uren slaap voor 24u. dubbel tellen?**

Tijdens het eerste deel van de nacht krijgt men kwalitatief de beste slaap, namelijk diepe slaap. Gaat men echter pas om 1u slapen, dan heeft men die slaap tussen 1u en 5u. Toch zit er enige waarheid in de uitspraak. Het is namelijk zo dat je lichaamstemperatuur sterk daalt tussen 21u en 23u (individueel verschillend naargelang men een ochtend- of een avondtype is). Dit is een teken van je biologische klok dat je inslaaptijd gekomen is.

2. **Is lang uitslapen slecht?**

Mensen die slechter slapen krijgen meestal het advies om elke dag omstreeks hetzelfde uur op te staan om op die manier regelmaat in hun slaap / waakritme te brengen. Uitslapen houdt vooral in dat men meer lichte slaap en droomslaap toevoegt aan de normale slaapcyclus. Deze oppervlakkige slaap is overbodig en kan je biologische klok verstoren, waardoor je de daaropvolgende nacht

inslaapmoeilijkheden krijgt.

3. **Verstoort een dutje overdag het slaapritme?**

Dutjes (20 minuten tot een half uur) kort na de middag hebben meestal geen invloed op het inslapen de daarop volgende nacht en kunnen een gevoel van recuperatie geven. Ze ontregelen dus het slaapritme niet en zijn zelfs aan te bevelen aan mensen die slaperig zijn overdag. Bij voorkeur zou men dan dagelijks een dutje moeten kunnen doen. Zij die problemen hebben bij het inslapen wordt afgeraden een middagdutje te doen.

4. **Is het normaal dat men zich in de loop van de namiddag minder fit voelt?**

De piekuren van vermoeidheid liggen tussen 2u en 6u s ochtends en tussen 14u en 16u in de namiddag. Tijdens die momenten gebeuren bijvoorbeeld ook de meeste verkeersongevallen.

5. **Veel oudere mensen slapen slecht. Waarom?**

De slaapkwaliteit neemt af met de leeftijd, in die zin dat de slaap oppervlakkiger wordt en men frequenter wakker wordt. Vandaar dat veel oudere personen na de middag een dutje doen om de minder goede nachtrust te compenseren. Men kan dit beïnvloeden door ook op latere leeftijd nog voldoende te bewegen, waardoor de slaapkwaliteit verbetert. De slaap van oudere personen is echter erg verschillend. Er zijn zeker ook nog zeer goede slapers op oudere leeftijd.

6. **Wat kunnen de gevolgen zijn van slecht slapen?**

Hoe we slapen interfereert met ons functioneren overdag (en omgekeerd). Wanneer we slecht slapen voelen we ons niet uitgerust, vermoeid en soms zelfs slaperig wat een invloed kan hebben op verschillende vlakken. Zo kunnen we ons minder goed concentreren, waardoor er fouten in het werk optreden, of zich zelfs arbeidsongevallen voordoen. Ook verkeersongevallen worden soms veroorzaakt door slecht of te weinig slapen. Ons humeur kan eveneens lijden onder een tekort aan slaap, prikkelbaarheid en zelfs agressiviteit komen voor.

7. **Wie heeft er het meeste last van slaapstoornissen, mannen of vrouwen?**

Gemiddeld hebben 25% van de volwassenen wel eens last van slaapproblemen. Vaak zijn deze van voorbijgaande aard en slechts in 10 tot 15% van de gevallen wordt er een arts geraadpleegd. Vrouwen hebben ongeveer tweemaal zoveel last van slaapproblemen als mannen.

8. **Waarom ondervinden sommigen geen hinder van het drinken van koffie voor het slapengaan?**

Het stimulerend effect van koffie heb je voornamelijk 1 à 4 uren na inname. Vandaar dat koffie drinken voor je gaat slapen geen invloed heeft op het inslapen. Coffeïne beïnvloedt wel de kwaliteit van de slaap, zoals bv. frequent wakker worden. Er zijn uiteraard ook van nature zeer goede slapers, die met niets hoeven rekening te houden om een goede nachtrust te kennen.

9. **Heeft omgevingslawaai invloed op ons slapen en kan je eraan gewend geraken?**

Slapen met omgevingslawaai kan inderdaad een gewoonte worden, dit neemt echter niet weg dat het

invloed kan hebben op de slaapkwaliteit.

10. **Men zegt dat sport de slaap bevordert. Er zijn nochtans veel mensen, die na het sporten de slaap niet kunnen vatten. Hoe zit dat nu eigenlijk?**

Regelmatig fysieke inspanningen leveren, bevordert de slaapkwaliteit, voornamelijk de diepe slaap. 's Avonds laat sporten zorgt ervoor dat je alert bent. Enkele uren voor het slapengaan, kan je dan ook beter geen sport of zware fysieke inspanningen doen.

11. **Waarom hebben nachtwerkers het tijdens de zomermaanden moeilijker om de slaap te vatten na hun shift?**

Dit heeft te maken met het zonlicht bij het huiswaarts keren. Men kan best een zonnebril opzetten bij het verlaten van de werkplaats.

12. **Hebben ademhalingsoefeningen een gunstige invloed op de slaap?**

Onbewust heeft men tijdens de slaap een buikademhaling. Als men zelf deze ademhaling toepast bij het naar bed gaan, kan dat de inslaapduur verkorten omdat het een rustgevend effect heeft.

13. **Kan men alcohol drinken als men slaapmedicatie neemt?**

Dat is zeker af te raden. Alcohol en slaapmedicatie versterken elkaars werking.

14. **Is alcohol slaapverwekkend?**

Alcohol geeft bij de meeste mensen vlug een aangenaam gevoel, soms rustgevend, je wordt er lomer, tot zelfs slaperig van. Toch is alcohol geen goed slaapmiddel omdat het de slaapkwaliteit verandert. Ondanks dat je vlotter inslaapt, wordt je slaap oppervlakkiger en is de kans op vroegtijdig wakker worden groter.

15. **Ga je van alcohol meer snurken?**

Ja. Alcohol versterkt de verslapping van de spieren ook in de keelholte, waardoor snurken en ook slaapapneus toenemen.

16. **Werken slaapmedicatie en andere kalmerende middelen verslavend?**

Ja meestal wel. Recente middelen doen dat minder. Gewenning treedt wel op, zodanig dat de werking vermindert. Op lange termijn biedt medicatie dus geen oplossing.

17. **Is het nodig of schadelijk om na 1 of enkele nachten slecht slapen medicatie te gebruiken?**

Probeer kortdurende slaapproblemen niet meteen met een slaapmiddel op te lossen. Dikwijls volgt spontaan een betere herstelnacht, zeker als de oorzaak, bijvoorbeeld stress, wegvalt.

18. **Beïnvloeden problemen en piekeren het inslapen?**

Veel inslaapmoeilijkheden beginnen tijdens een periode van verhoogde stress of door problemen die aanleiding geven tot piekergedrag. Soms blijven de slaapmoeilijkheden echter bestaan terwijl de

problemen opgelost lijken en leert men op termijn goed slapen af. Men geraakt in een vicieuze cirkel waarbij men met tegenzin gaat slapen met de gedachten de slaap toch niet te kunnen vatten. Hierdoor verhogen een aantal fysiologische parameters zoals bloeddruk, hartslag en hersenfunctie die, om vlot te kunnen inslapen, eigenlijk zouden moeten verlagen.

19. Zijn snurkers goede slapers?

Snurkers hebben meestal een minder goede of zelfs slechte slaapkwaliteit, ook al hebben ze de indruk goed te slapen. Ze ondervinden dikwijls hinder van vermoeidheid overdag, wat niet door een slaapttekort kan verklaard worden.

20. Zijn mensen die apneus hebben slechte slapers?

Deze patiënten hebben meestal de indruk goed te slapen, maar ze voelen zich wel slaperig overdag. De slaapkwaliteit van deze patiënten is echter niet goed. De ademhaling valt stil en hierna volgt een wekreactie, ook arousal genoemd. Door deze wekreactie wordt de slaap steeds gestoord en komt men meestal niet tot diepe slaap.

21. Is het moeilijk om te slapen met een CPAP?

Dit valt voor de meeste patiënten heel goed mee. Het is een vrij klein toestel dat weinig of geen geluidshinder geeft.

22. Hoe komt het dat ik me mijn dromen nooit herinner?

Onderzoek heeft uitgewezen dat men vooral droomt tijdens de REM-slaap. Wanneer men mensen wekt uit dit slaapstadium kunnen zij zich een droom herinneren. Als je dus niet wakker wordt na of tijdens de droomslaap dan herinner je je dromen niet.

23. Wanneer moet men een dokter raadplegen?

Niet meteen. Veel kortstondige slaapproblemen verdwijnen vanzelf. Blijf geloven in je mogelijkheden tot normale slaap. Probeer eerst de opvallende oorzaak van enkele slechte nachten weg te werken, of praat er met iemand over. Vooral over dingen die 's avonds door je hoofd gaan en waarover je piekert. Duurt het probleem langer dan drie weken, heb je ademhalingsmoeilijkheden of andere lichamelijke klachten, of begin je overdag slecht te functioneren en spontaan in slaap te vallen, dan is het aangewezen je huisarts te raadplegen.