

# Informatie over de slaap-waakkalender (voor huisarts)

## Algemeen

- Adviseer maximaal 8 uur op bed (korter bij kortslaper, langer bij langslaper). Bepaal de gemiddelde tijd in bed aan de hand van de slaap-waakkalender.
- Adviseer vaste bedtijden. Kijk of er wisselende tijden (twee uur of langer) van naar bed gaan en opstaan zijn. Houd met name het tijdstip van opstaan zes of zeven nachten constant. Sta op de 'uitslapdag' niet later dan twee uur na het gebruikelijke tijdstip van opstaan op.
- Houd rekening met type slaper: avondmens of ochtendmens, kort- of langslaper.

## Inslapen

### 1. Moment van inslapen

Het moment van inslapen is afhankelijk van:

- De biologische klok. Avondmensen hebben een later moment van inslapen dan ochtendmensen. Laat een avondmens met een inslaapprobleem later naar bed gaan.
- Activiteiten in de laatste uren voor het naar bed gaan (feestje, werk, piekeren). Adviseer rustige, ontspannende activiteiten in het laatste uur voor het naar bed gaan. Denk hierbij ook aan het uitzetten van beeldschermen en mobiele telefoons.

### 2. Tijd nodig om in te slapen

De tijd die nodig is om in te slapen verschilt per persoon en is afhankelijk van de leeftijd. Voor volwassenen is de duur gemiddeld korter dan 30 minuten, voor ouderen korter dan 45-60 minuten. Als iemand er langer over doet om in slaap te komen, dan kan er sprake zijn van spanningen en angst voor de nacht (negatieve conditionering) of te vroeg naar bed gaan (bij een avondmens). Ga negatieve conditionering tegen door bijvoorbeeld stimuluscontrole, slaaprestrictie, cognitieve therapie of het aanleren van ontspanningsoefeningen.

## Doorslapen

### 3. Stabiliteit van de slaap

De kernslaap (eerste drie tot vier uur van de slaap) bevat vrijwel alle diepe slaap en een belangrijk stuk van de droomslaap. De kernslaap is het meest belangrijk voor herstel van de hersenen.

- Wordt de patiënt gestoord in de slaap tijdens de eerste vier uur van de nacht?
- Zo ja, wat verstoort de slaap?
- Is er later in de nacht wel een periode van drie tot vier uur aaneengesloten slaap?

### 4. Fragmentatie van de slaap

Onder fragmentatie verstaan we het aantal keren en de duur van het wakker zijn 's nachts. Een paar keer kort wakker worden per nacht is heel normaal.

- Wordt de patiënt elke anderhalf tot twee uur wakker (na elke slaapcyclus)?
- Is men kort of lang wakker? Indien lang wakker, zoek afleiding (lezen, opstaan).
- Wat verstoort de slaap?
- Wat doet men als men wakker is? Adviseer ontspanningsoefeningen of opstaan indien onrustig wakker.

## Ontwaken

### 5. Moment van ontwaken

Het tijdstip van ontwaken 's ochtends wordt met name bepaald door de sociale activiteiten (werk, school, kinderen).

- Wordt men elke ochtend erg vroeg wakker? Er kan dan bijvoorbeeld sprake zijn van een depressie, een uitgesproken ochtendmens of iemand die te vroeg naar bed gaat in relatie tot de slaapbehoefte.

- Is het moment van ontwaken in het weekeinde anders dan door de week? Zo ja, waarom?
- Slaapt men 's ochtends langer of ligt men wakker? Adviseer opstaan zodra men spontaan wakker wordt.
- Wordt men spontaan wakker of met behulp van een wekker? Is iemand overdag slaperig? Is er sprake van een slaapttekort?

#### 6. Tijd nodig om te ontwaken

Niet iedereen is meteen wakker na het wakken. Zowel voor gedwongen als voor spontaan ontwaken is er sprake van 'slaapinertie' ofwel traagheid in ontwaken. Een mens is niet meteen wakker na het ontwaken.

- Is er sprake van slaapinertie? Adviseer activiteiten en licht in het eerste uur na opstaan.

#### **Gebruik (genots)middelen**

- Beperk het gebruik van alcohol voor het slapen (maximaal twee glazen per dag).
- Drink geen cafeïne in de laatste uren voor de slaap.
- Neem geen slaappillen.

## **OPMERKINGEN**

DAG 1:

DAG 2:

DAG 3:

DAG 4:

DAG 5:

DAG 6:

DAG 7: