**Slaap geen gat in de dag, wel een gaatje**

Datum:

17/03/2014

**Zondagochtend bij de Audenaerts in Vrasene. Terwijl hun kinderen Ynte (10) en Sil (7) alleen opstaan, blijven Veerle (37) en Sven (39) nog enkele uurtjes liggen. "Uitslapen is oké als je de nacht nadien geen slaapproblemen ondervindt, maar je blijft toch beter niet tot een gat in de dag in je bed", stelt Jana Maes van het slaapcentrum van het UZ Antwerpen.**

**Hoe slapen Veerle en Sven?**

"Uitslapen is topprioriteit, want dat luidt voor ons het weekend pas echt in", zegt Veerle als we haar en haar gezin op zo'n heerlijk rustige voormiddag een bezoekje brengen. "Ik vind het zo fijn om een ochtend per week geen wekker te hoeven zetten, maar langzaam te kunnen ontwaken. Rond halfacht hoor ik de kinderen naar de woonkamer sluipen. Zalig is het dat Sven en ik dan nog tot negen uur, soms zelfs tot tien uur kunnen blijven liggen." Sil en Ynte hebben elk een kinderwekkertje en weten dat ze op zondag tot halfacht op hun kamer moeten blijven. Zijn ze vroeger wakker, dan mogen ze een boek lezen. Meteen opstaan doen ze op vraag van mama en papa niet. "Het is al gebeurd dat Sil om zes uur naar beneden gaat en nee, dat doet hij niet bepaald stil", grinnikt Sven. Dat proberen zijn ouders hem nu af te leren. "Als we na het opstaan van een lekker ontbijt kunnen genieten met het hele gezin, kan mijn zondag eigenlijk niet meer stuk", zegt Veerle. En dat ontbijt krijgen Sven en Veerle liever niet op bed. Met Valentijn werd Veerle door haar man voor het eerst verrast met een ontbijtje in de slaapkamer, maar dat werd geen succes. "Ik zag hem komen met glazen cava, maar die liet hij toch wel niet vallen! In plaats van te smullen in ons bed, zaten we op onze knieën cava te dweilen", lacht Veerle.

**In slaap op een stoel**

Op weekdagen gaat de wekker in dit gezin af om kwart over zes. "Ik blijf wel elke ochtend nog eventjes soezen, niet om opnieuw in te dommelen maar om van onze warme bed na te genieten", lacht Veerle. "Sil komt dan bij me liggen en nog wat knuffelen voor we opstaan. Ik heb natuurlijk niks liever. Maar Ynte is een echte wiebelkont. Voor haar is in bed liggen puur tijdverlies. Geen twee minuten houdt ze het uit in ons bed." Veerle en haar man zijn wat slapen betreft twee tegenpolen. "Ik val 's avonds meestal meteen in slaap", zegt Sven. "Dan slaap ik aan één stuk door tot 's ochtends. Op weekdagen veer ik vrijwel meteen na het ontwaken uit mijn bed. Hooguit vijf keer per jaar lig ik 's nachts wakker. Meestal is daar een directe aanleiding voor, zoals stress op het werk. Toen Ynte nog een baby was en ik 's nachts naar beneden moest om haar papje op te warmen, ben ik nog in slaap gevallen op een stoel in onze schuur. Slaapmoeilijkheden heb ik zelden."

**Wakker van het werk**

Veerle wel. In slaap geraken is voor haar niet vanzelfsprekend. Ze is designer - haar website is www.foudefeu.com - en ontwerpt serviezen, armaturen en decoratie in keramiek. Een bezige bij die ook 's nachts bijzonder creatief blijkt te zijn. "Ik krijg mijn gedachtenmolen nooit stil, zeker niet als ik in een ontwerpfase zit. In mijn bed komen de ideeën of zoek ik naar oplossingen voor een technisch probleem. Ik leg een schetsboekje op mijn nachtkast waarin ik mijn ontwerpen kan tekenen zonder het licht aan te steken. Dat helpt me om rustig te worden." Veerle liet al een slaaponderzoek uitvoeren, volgde zelfs cursussen yoga en mindfulness om te leren tot rust te komen. Maar niets hielp. "En Ynte heeft hetzelfde probleem. Die horen we 's avonds vaak nog opstaan en heen en weer lopen op haar kamer", weet Veerle. "Ja, dan neem ik een boek uit mijn kast en lees ik tot ik voel dat ik moe genoeg ben om te slapen", bevestigt Ynte.

**Met de kat in bed**

Om goed te kunnen slapen is een goede slaaphygiëne natuurlijk essentieel. "Ik weet dat ik enkele van die regels aan mijn laars lap", bekent Veerle. Zo vindt ze het heerlijk als de kat bij haar komt liggen in bed. Hij dwingt haar om stil te liggen en maakt haar rustig waardoor inslapen veel gemakkelijker wordt. Gsm's en tablets komen de kamer niet binnen, maar een tv-toestel staat er wel. Die staat niet zo vaak aan 's avonds, maar als het dan toch gebeurt, lukt het Veerle wel om snel in slaap te vallen. Waar Veerle ook van geniet, zijn dutjes overdag. "Als ik echt moe ben, dan kruip ik in het weekend 's namiddag onder de wol en dan doe ik een dutje van drie uur." De matras en de kussens zijn aan vernieuwing toe. "Vijftien jaar geleden hebben we er veel geld in geïnvesteerd. Maar omdat we opnieuw voor kwaliteit willen gaan, moeten we eerst nog sparen", besluit Sven.

**Wat zegt de slaapexpert?**

Heeft uitslapen zin en waar moet je allemaal rekening mee houden? Dat weet Jana Maes, klinisch psycholoog in het slaapcentrum van het UZ Antwerpen. Zij helpt mensen om zonder medicijnen te leren slapen via cognitieve gedragstherapie. Aan de slaapgewoontes van het gezin Audenaert is nog werk, zegt zij.

**Twee uur langer**

Slapen is zeer persoonsgebonden. Sommige mensen hebben heel veel slaap nodig, andere niet. Sommigen zijn zo ontspannen dat ze in alle omstandigheden goed slapen, anderen houden beter rekening met enkele adviezen. Zo is uitslapen niet voor iedereen ideaal. "We horen vaak dat mensen op zondagavond moeilijk de slaap kunnen vatten. Dat kan te maken hebben met het uitslapen op zondagmorgen", legt Jana Maes uit. Als je langer in je bed blijft dan gewoonlijk, schuif je je slaaphormonen op. De dag wordt korter waardoor je 's avonds pas later slaperig wordt. Heb je daar geen last van, dan kan uitslapen zeker en vast. "Toch adviseren we om niet langer te blijven liggen dan twee, maximaal drie uur later dan het uur waarop je in de week opstaat. Dat je alle slaap die je in de week tekortkwam op zondag kunt recupereren, is een fabeltje. Slechts een derde van je slaap is in te halen."

**Energie tanken**

Ook bij een power nap is niet iedereen gebaat, maar het kan sommige mensen wel helpen om energie bij te tanken. "We zijn niet gemaakt om een hele dag door alert te zijn. Pauzes en geregeld een versnelling lager schakelen zijn broodnodig. Net na de middag kennen de meeste mensen een dipje. Dat is het ideale moment voor een dutje. Slaap bij voorkeur niet langer dan twintig à dertig minuten en geen drie uur zoals Veerle. Je moet vermijden dat je in een diepe slaap terechtkomt omdat je lichaam nadien opnieuw moet beginnen met het aanmaken van slaaphormonen, met mogelijk problemen bij het inslapen 's avonds tot gevolg."

**Rustig worden**

Wanneer Jana verneemt dat Veerle soms met haar kat slaapt, knikt ze begrijpend. "Veerle is iemand die afleiding nodig heeft om te kunnen inslapen. Goede ideeên heeft ze overdag zeker ook, maar dan is er veel afleiding. 's Nachts niet en net dat houdt haar wakker. De poes leidt Veerle wel af, je kunt het vergelijken met een knuffeldier bij kinderen. Toch raad ik dit niet aan. Die kat kan na een uurtje rechtveren en Veerle weer wakker maken. Andere vormen van afleiding zijn lezen, schaapjes tellen, meditatie of focussen op de ademhaling." Rustig worden met de kat op schoot is wel een ideaal overgangsritueel, maar dat gebeurt dan best in de woonkamer. "Overgangsrituelen zijn nuttig om de dag af te sluiten en de nacht te laten beginnen. Ze hoeven er zelfs niet elke avond hetzelfde uit te zien", weet Jana.

**Niet draaien en keren**

Slaap je zoals Veerle moeilijk in, dan heeft het bovendien geen zin om in je bed te gaan liggen omdat het 'je uur' is. Je wacht beter tot je je slaperig voelt. "Doe je dat niet, dan lig je te draaien en te keren. Na een periode associeer je je bed met wakker liggen en zo geraak je in een vicieuze cirkel waar je niet meer gemakkelijk uit geraakt. En het is net die cirkel die wij met therapie kunnen doorbreken."

**De kamer van je dromen. Hoe ziet de ideale slaapkamer eruit? Jana Maes geeft tips.**

**25 cent per dag voor een matras**

Een goede matras bevat de volgende elementen: ondersteuning, drukverdeling, temperatuurregeling en vochtafvoering - we verliezen gemiddeld 75 cl per nacht. Het is noodzakelijk om je matras na tien jaar te vervangen omdat die elementen tegen dan verzwakt zijn. Een exemplaar van bijvoorbeeld 900 euro kost je per dag 25 cent. Een peulschil als je weet dat je er een derde van je leven op ligt.

**Kussens verslijten sneller**

Een kwaliteitskussen dat je nekholte optimaal ondersteunt, is even belangrijk als een goede matras. Kussens hebben een kortere levensduur omdat ze intensiever gebruikt worden. In een slaapwinkel kan je kussens uitlenen om ze te testen. Doen!

**Geen schermen**

Ook al kijk je naar films of programma's die je ontspannen, toch is het af te raden om vanuit je bed naar een scherm (tv, tablet of computer) te staren. Het geeft intens licht en flitsen en dat vermijden we beter voor het slapengaan omdat dit ons slaaphormoon beïnvloedt.

**De gsm op stil**

Een gsm naast je bed - en dus niet onder je kussen! - kan, maar zorg ervoor dat hij uit of op stil staat zodat je niet gewekt wordt als iemand je op een gek tijdstip nog een bericht of mail stuurt.

**Maak het niet te warm**

Een kamertemperatuur tussen 18 en 20 graden is ideaal, voor kinderen mag het eventueel iets warmer zijn. Zet zeker de centrale verwarming uit, anders wordt de lucht te droog.

**Dim het licht**

Hoe minder licht 's nachts, hoe beter. Vele mensen kunnen in het donker op de tast hun kamer verlaten om naar het toilet te gaan. Is dat te gevaarlijk, dan is een nachtlampje aangewezen met diffuus licht om aan te knippen. Kinderen hebben graag een nachtlampje in het stopcontact dat de hele nacht blijft branden. Dat mag, maar vermijd blauw licht want dat is te fel.

**Lezen helpt**

Als je leest,maken je ogen net dezelfde heen-en-weerbewegingen als tijdens het inslapen, daarom is lezen slaapbevorderlijk. Bovendien is het een ideaal overgangsritueel tussen de dag en de nacht. We lezen onze kinderen toch ook een verhaaltje voor als ze gaan slapen? Uiteraard lees je het best over thema's die je ontspannen.

**Maak het donker**

Een goed verduisterde kamer is aan te raden, maar ook dat is weer persoonsgebonden.

**Hou je voeten warm**

Met koude handen en voeten, val je minder gemakkelijk in slaap. Een kersenpitje of kousen kunnen helpen.

**Stilte a.u.b.**

Tijdens het slapen reageert ons hart altijd op lawaai, ook al worden we er niet wakker van. Dit heeft een invloed op de kwaliteit van de slaap. Overdag kan lawaai wennen, 's nachts niet.

**Knuffels welkom, huisdieren niet**

Knuffels leiden je gedachten af en zijn daarom ideaal voor kinderen. Sommige volwassenen slapen met de poes of de hond bij zich om dezelfde reden, maar dat is geen goed idee. Je huisdier kan je ook weer uit je slaap halen.

**Draai de wekker weg**

Zorg dat je het uur niet kunt zien als je 's nachts wakker wordt. Als ze weten hoe laat het is, beginnen vele mensen te tellen hoeveel uur ze nog kunnen slapen. Dat nadenken houdt hen uit hun slaap.

**Muziek voor eventjes**

Ook muziekklanken kunnen je gedachten afleiden en je in slaap brengen. Tien minuutjes is oké, maar lig er geen uren naar te luisteren en zorg ervoor dat de muziek niet de hele nacht blijft spelen.

**Parkeer goede ideeën**

Ideeën komen vaak 's nachts. Maar zodra ze er zijn, krijg je ze soms ook niet meer uit je gedachten. Door ze te noteren in een schriftje, 'parkeer' je ze als het ware waardoor ze je niet meer uit je slaap houden.

**Ontbijt op bed**

Dat kan wel eens, maar maak er geen wekelijkse gewoonte van om een halve dag in je bed te blijven. Het gevaar bestaat dat je je bed niet meer alleen met slapen associeert.

Bron: Het Laatste Nieuws, 15-03-2014