



Ik wil slapen!



Hoofdzetel:
Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België (RPR Brussel)
www.mloz.be - Ondernemingsnummer: 411.766.483

Verantwoordelijke uitgever: Xavier Brenez

Foto's: Reporters

Wij danken Dr. Ilse De Volder, neuroloog bij het UZA, en Dr. Philippe Snauwaert, slaapconsulent bij het AZ Sint-Lucas (Assebroek), voor de deskundige nalezing en suggesties bij deze brochure.

Ik wil slapen!

Een goede nachtrust is bijna even belangrijk als ademen en eten. Een derde van ons leven brengen we namelijk al slapend door. Als we 75 zijn, zullen we dus maar liefst 25 jaar van ons leven in dromenland hebben vertoefd.

Slapen is belangrijk voor onze gezondheid, maar dat wil niet zeggen dat je je na enkele nachten slecht slapen al meteen zorgen moet maken. Heb je echter gedurende een langere periode last van slapeloze nachten? Dan kan dit op termijn wel leiden tot problemen als aandachtsstoornissen, geheugenverlies, vermoeidheid overdag, een gebrek aan motivatie of zelfs depressie. Onvoldoende tijd nemen om te slapen zou volgens experts zelfs cardio-vasculaire ziektes, diabetes, obesitas, een hoge bloeddruk en een verzwakt immuunsysteem in de hand kunnen werken.

Aan de hand van concrete tips, praktische tests, duidelijke uitleg en een slaapagenda wil deze brochure volwassenen helpen om de weg naar dromenland terug te vinden.



Onze slaap onder de loep

RITME, CYCLI EN NODEN

Ons slaapritme wordt geregeld door een biologische klok in onze hersenen. Zo worden we elke avond op ongeveer hetzelfde uur moe en worden we elke morgen op ongeveer hetzelfde uur wakker. Uiteraard wordt deze interne klok ook beïnvloed door het **circadiaanse ritme**. Dit is ons slaap-waakritme dat werkt volgens de afwisseling van licht en donker, van dag en nacht.

Bij de meeste mensen is het slaapritme min of meer hetzelfde. Wat wel verschilt van leeftijd tot leeftijd en van persoon tot persoon, is onze behoefte aan slaap. Sommige mensen hebben aan enkele uurtjes genoeg, terwijl anderen minstens 8 uur slaap nodig hebben om te kunnen functioneren. Hoeveel slaap we nodig hebben, wordt geregeld door genetische factoren. Hierover is nog maar weinig bekend.

Ben je een vroege vogel of juist een nachtuil? Doe de test op pagina 20 en kom er alles over te weten!

HOE ZIET EEN DOORSNEE NACHT ERUIT?

Er bestaan **4 verschillende slaapstadia** die elkaar afwisselen en cyclussen vormen. Een jongvolwassene in goede gezondheid valt normaal gezien in slaap 10 à 20 minuten nadat hij het licht heeft uitgedaan.

- **Stadium 1:** tijdens de inslaapfase beginnen onze gedachten te verzinken en vervaagt ons bewustzijn van de buitenwereld.
- **Stadium 2:** vrij lichte slaap waaruit je gemakkelijk wakker kan worden. In dit stadium vertoef je 50 tot 60% van de nacht.
- **Stadium 3:** diepe slaap waaruit je moeilijker wakker kan worden. Dit stadium doet zich voornamelijk voor tijdens de eerste helft van de nacht.
- De **REM-slaap** (rapid eye movement) of **paradoxe slaap** doet zich elke 90 minuten voor en duurt ongeveer 10 minuten tot een uur.

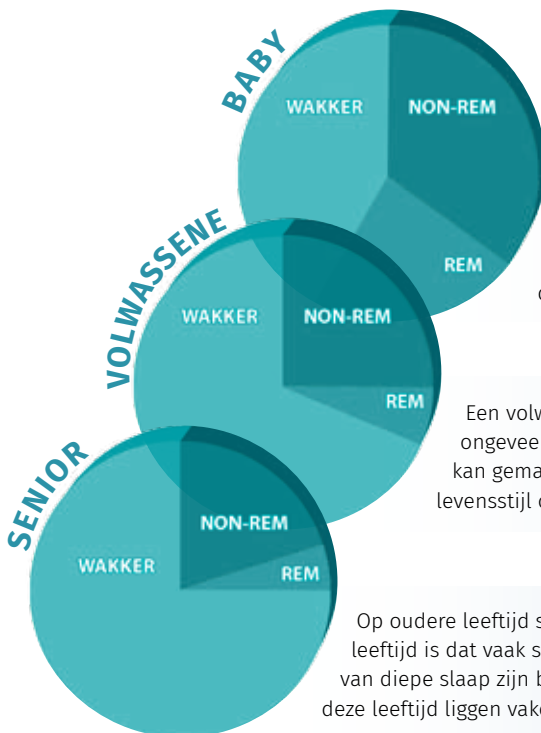
En dromen, wanneer doen we dat?

Dromen doe je tijdens de REM-slaap. Het is in dit stadium dat onze meest opvallende en vreemde dromen zich voordoen.

Deze vier slaapstadia vormen samen een eerste slaapcyclus. Een cyclus duurt ongeveer 90 minuten en na de cyclus ontwaakt je doorgaans kort en begint de hele slaapcyclus van vooraf aan. Een nacht bestaat gemiddeld uit 4 tot 6 slaapcyclussen.

SLAAP DOOR DE JAREN HEEN

Zoals je kan zien in de grafiek, verandert de slaapstructuur met de leeftijd:



Bij de geboorte kan een baby tot 18 uur slapen. Een puber slaapt gemiddeld 9 uur.

Een volwassene tussen 20 en 30 jaar slaapt ongeveer 7 à 8 uur per nacht, maar zijn slaap kan gemakkelijk verstoord worden door zijn levensstijl of door slechte gewoontes.

Op oudere leeftijd slapen we minder lang. Op 65-jarige leeftijd is dat vaak slechts 5 à 7 uur per nacht. De periodes van diepe slaap zijn bovendien veel korter en mensen van deze leeftijd liggen vaker en langer wakker 's nachts.

Een verstoorde nachtrust

Een nachtje wakker liggen overkomt de besten. Problemen op het werk, een te zwaar avondmaal of zenuwen voor een spannende gebeurtenis... Er zijn verschillende oorzaken van **occasioneel slecht slapen**. Dit betekent daarom nog niet dat je aan chronische slapeloosheid lijdt en dat je een behandeling nodig hebt.

PIJN

Pijn is vaak een oorzaak van slecht slapen. De persoon in kwestie klaagt over slaapproblemen, maar in werkelijkheid is het de pijn die hem uit zijn slaap houdt.

SNURKEN

Snurkt je partner de pannen van het dak en kan je er niet van slapen? Probeer dan eens met oordopjes te slapen. Ze verzachten het snurkgeluid. Sommige mensen snurken trouwens meer of luider wanneer ze op hun rug liggen. Een mogelijke oplossing is een zakje naaien op de rug van de pyjama van je partner ter hoogte van de schouderbladen en er een hard voorwerp (bv. tennisbal) in stoppen: zodra je partner op zijn rug gaat liggen, zal hij de bal voelen en zal hij automatisch op zijn zij gaan liggen!

Je wordt midden in de nacht wakker en geraakt niet meer in slaap?

Dan heeft het geen zin om in je bed te blijven woelen en piekeren. Je moet vermijden dat je onderbewustzijn je bed en slaapkamer gaat associëren met wakker liggen. Als je langer dan een kwartier wakker ligt, kan je beter opstaan en iets kalmerends doen. Zet je in een comfortabele zetel en lees wat in een roman of een tijdschrift. Van zodra je je weer slaperig voelt en je ogen dichtvallen, duik je weer de lakens in.

Waar je zeker op moet letten en wanneer je best naar de dokter gaat

- Je raakt moeilijk in slaap.
- Je wordt te vroeg wakker.
- Je hebt last van een onaangenaam gevoel in je benen, waardoor je niet kan slapen.
- Je bent 's ochtends moe.
- Je hebt zin om overdag te slapen.
- Je hebt moeite om actief te blijven.
- Je slaapt onrustig, je omgeving maakt zich zorgen over je gesnurk en het stokken van je ademhaling tijdens je slaap.

Slaapproblemen

SLAAPAPNEU

Slaapapneus zijn ademstilstanden die herhaaldelijk voorkomen tijdens de slaap. Deze adempauzes worden meestal veroorzaakt door een afsluiting van de luchtstroom in de bovenste luchtwegen.

Wist je dat...

- 4 à 6% van de volwassenen lijdt aan slaapapneu.
- Mannen er vaker last van hebben dan vrouwen.
- Het bij alle leeftijdscategorieën voorkomt.
- Er een vereniging bestaat voor apneupatiënten?
Zie www.slaap-apneu.be

We spreken in dat geval van 'obstructieve' apneu. De nachtrust van iemand die veel last heeft van apneus is allesbehalve ontspannend. Telkens wanneer hij te lang in een adempauze is, dient hij namelijk wakker te worden om de ademhaling weer op te starten. De adempauzes zorgen zo voor druk op het ganse lichaam, omdat ze leiden tot overdadige ademhalingsinspanningen en verstikking. Bovendien wordt de persoon, telkens wanneer hij opnieuw ademhaalt, even wakker. De patiënt merkt dit zelf niet altijd. Door het voortdurende wakker schieten wordt de continuïteit van de slaap verstoord en leidt apneu vaak tot slaperigheid en hoofdpijn overdag.

Er bestaan gelukkig verschillende manieren om het slaapapneusyndroom te behandelen. Vraag informatie aan je huisarts of ga langs bij een cardioloog, een neuroloog, een pneumoloog of een slaaplaboratorium.

SLAPELOOSHEID

Slapeloosheid wordt gekenmerkt door:

- moeilijkheden om in slaap te raken
- 's nachts lange periodes (van meer dan een kwartier) wakker liggen
- en/of 's morgens te vroeg wakker worden
- het gevoel hebben dat je na het slapen niet uitgerust bent en je je batterijen niet hebt kunnen opladen
- gevolgen voor de kwaliteit van de dag nadien: vermoeidheid, nervositeit, irritatie, geheugenproblemen, concentratieproblemen, enz.

Het is aan te raden om een **arts te raadplegen** als:

- de slapeloosheid regelmatig voorkomt: meer dan 3 keer per week sinds meer dan 3 maanden
- je elke dag moe opstaat
- je de hele dag slaperig bent. Doe de slaperigheidstest (p. 9) om te weten of je de neiging hebt om overdag in te dommelen.

(vervolg op p. 10) ➡

A close-up photograph of a woman with dark hair pulled back, wearing a grey ribbed sweater. She is sitting at a desk with a laptop. Her right hand is raised to her face, covering her eyes, while her left hand holds a pair of black-rimmed glasses. The background is a bright, out-of-focus window. The overall mood is one of exhaustion or stress.

**Heb je de neiging om
overdag in te dommelen?**

VAL JE SNEL IN SLAAP?

Hoe groot is in de volgende situaties de kans dat je slaperig wordt of dat je in slaap valt (en dus niet gewoon moe bent)?

Is het lang geleden dat deze situaties zich voordeden? Probeer je voor te stellen hoe je zou reageren.

0 = het risico dat ik slaperig word of in slaap val is onbestaande

1 = het risico dat ik slaperig word of in slaap val is klein

2 = het risico dat ik slaperig word of in slaap val is redelijk

3 = het risico dat ik slaperig word of in slaap val is groot

| | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|---|
| 1. Je zit neer en je leest. | | | | |
| 2. Je kijkt televisie. | | | | |
| 3. Je zit neer, zonder iets te doen, op een openbare plaats (vergaderzaal, cinema, leslokaal, enz.). | | | | |
| 4. Je bent passagier in een wagen of bus die al een uur zonder te stoppen aan het rijden is. | | | | |
| 5. Je legt je neer voor een middagdutje. | | | | |
| 6. Je zit neer en je praat met iemand. | | | | |
| 7. Je zit rustig neer na het middagmaal, je hebt geen alcohol gedronken. | | | | |
| 8. Je zit achter het stuur van een wagen die enkele minuten stilstaat in de file. | | | | |

RESULTATEN

De resultaten van deze test zijn louter informatief. Je arts zal ze kunnen aanvullen met andere analyses.

- **Onder de 8:** je hebt geen slaapttekort.
- **Van 9 tot 14:** je hebt misschien een licht chronisch slaapttekort. Pas je slaapgewoonten aan (zie p. 11).
- **Meer dan 15:** je vertoont duidelijk signalen van een slaapttekort. Ga langs bij je arts om te bepalen of je een slaapaandoening hebt.

Bron: 'A new method for measuring day time sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale.'

SlAAPproblemen

CIRCADIANE RITMESTOORNISSEN

Bij de meesten onder ons worden de momenten waarop we in slaap vallen en wakker worden min of meer gestuurd door de biologische klok in onze hersenen, naast de invloed van zonlicht (zie p. 4).

Bij mensen die last hebben van circadiane ritmestoornissen, is deze klok ontregeld. Men spreekt van een **uitgestelde slaapfase** of

vervroegde slaapfase: ofwel vallen de personen 's nachts laat in slaap en worden ze later wakker (uitgestelde fase), ofwel vallen ze heel vroeg in slaap, bijvoorbeeld in de vooravond en worden ze heel vroeg, zelfs in het midden van de nacht wakker (vervroegde fase).

Wist je dat...

... onze puberteit een stadium in ons leven is waarin we allemaal een uitgestelde slaapfase kennen. Klaas Vaak komt later aankloppen, maar het aantal uren slaap dat we nodig hebben blijft hetzelfde en dus is het ontwaken ook uitgesteld.

HET RUSTELOZE BENENSYNDROOM

Het rusteloze benensyndroom wordt gekenmerkt door een onaangenaam gevoel in de benen. Het gaat om een soort gekriebel dat zich 's avonds na 18u voordoet. De symptomen duiken alleen op als het lichaam in rust is: hoe minder je beweegt, hoe meer het gaat storen. Hoe meer je beweegt, hoe meer het gevoel verdwijnt. Een situatie die je een hele nacht wakker kan houden of je uit je slaap kan halen. Deze aandoening komt voor bij 4 à 5% van de bevolking en kan soms te wijten zijn aan een ijzertekort. Angst, cafeïne, nicotine, de inname van bepaalde geneesmiddelen en een onregelmatig slaappatroon kunnen het syndroom van de rusteloze benen verergeren.

Waarom een slaapagenda?

Dankzij de slaapagenda kan je je slaapgewoontes over een langere periode analyseren. Het is een erg handig hulpmiddel voor je arts of psycholoog en je kan er een verband mee leggen tussen je slaap, je gewoontes en de kwaliteit van je rust.

Vul de slaapagenda elke morgen in als je opstaat. Geef het uur aan waarop je bent gaan slapen en waarop je bent opgestaan. Geef vervolgens aan wanneer je 's nachts wakker was. Het geeft niet als je het niet allemaal precies meer weet, probeer gewoon de realiteit zo goed mogelijk te benaderen.

's Avonds vul je het gedeelte 'in vorm tijdens de dag' in.

Hou deze oefening minstens twee weken vol.

Hoe vul je je slaapagenda in? Zie p. 14

HOE VUL JE JE SLAAPAGENDA IN?

Vul eerst de maand en datum in (vb. de nacht van 15 tot 16).

Uur waarop je ging slapen

Geef het uur waarop je bent gaan slapen aan met een pijltje: ↓

Herinner je je niet goed meer om hoe laat je precies in slaap gevallen bent, vermeld dan bijvoorbeeld het uur waarop je het licht hebt uitgedaan.

Was je 's nachts gedurende een lange periode wakker, geef dan met pijltjes de momenten aan waarop je bent opgestaan en weer bent gaan slapen.

Uur waarop je bent opgestaan

Geef het uur waarop je bent opgestaan aan met een pijltje: ↑

Periode van slapen en waken

Maak de vakjes zwart voor de uren die je geslapen hebt. De witte vakjes stemmen overeen met de momenten waarop je wakker was.

Zet overdag een **S** in de vakjes voor de uren waarop je je slaperig voelde (zie p. 9).

Evaluatie

Gebruik de afkortingen hieronder om de kwaliteit van je slaap, het ontwaken en je vorm tijdens de dag aan te geven.

ZG: Zeer goed

G: Goed

M: Middelmatig

S: Slecht

ZS: Zeer slecht

Heb je overdag een dutje gedaan? Geef dit dan ook aan door een vakje zwart te kleuren.


Behandelingen en bijzondere opmerkingen

Vermeld in dit gedeelte alle medicatie die je neemt.

Vermeld ook alle ongewone elementen die een invloed kunnen hebben op je slaap: alcohol, ziekte, vakantie, een nachtje stappen, enz.

Vergeet niet de activiteiten die een positieve invloed gehad hebben op je slaap: een bad, relaxatieoefeningen, sport, enz.

Je kan nieuwe pagina's voor je slaapagenda downloaden op onze website!



GOUDEN REGELS VOOR EEN GEZONDE NACHTRUST

- Ga slapen van zodra je tekenen van vermoeidheid vertoont: je ogen vallen dicht, je moet gapen, je kan je moeilijk concentreren,... Wacht niet tot dit gevoel voorbij is.
- Maak van je slaapkamer een omgeving die geschikt is om in te slapen (zie p. 18).
- Gebruik je bed enkel om te slapen of om te vrijen.
- Probeer een soort ritueel in te bouwen voor je gaat slapen. Lees bijvoorbeeld enkele bladzijden, luister naar rustgevende muziek, enz.
- Kijk voor je gaat slapen niet te lang tv en werk niet op je computer tot vlak voor je onder de wol kruipt. Het best ban je tv en computer volledig uit je slaapkamer. De blootstelling aan het kunstlicht van je scherm beïnvloedt niet alleen je slaap-waakritme, bepaalde stimulerende programma's maken rustig inslapen ook gewoon moeilijk.
- Vermijd een hongerige maag of zware maaltijden vlak voor bedtijd.
- Rook niet voor je gaat slapen en drink niet te veel alcohol: hiervan val je misschien gemakkelijk in slaap, maar na drie uur slapen is de alcohol gemetaboliseerd en word je vaak weer wakker.
- Drink minder, tot zelfs geen cafeïne (koffie, thee, cola). Cafeïne is een opwekkend middel dat zo'n vier uur lang werkzaam is in het lichaam.
- Vermijd het indommelen tijdens de uren voor je naar bed gaat.
- Lever regelmatig fysieke inspanningen, het liefst 's morgens of in de namiddag.
- Neem je problemen niet mee naar bed: zorg dat je ze op de ene of andere manier buiten de kamer houdt, bv. door erover te praten of schrijven.
- Slaap in de positie die voor jou het meest comfortabel is. Je slaappositie kan namelijk een invloed hebben op je slaapkwaliteit: op je rug slapen is bv. niet aan te raden voor wie snurkt of aan slaapapneu lijdt. Heb je last van pijn in de onderrug? Lig dan in de foetushouding.



De weg naar dromenland terugvinden? **Soms onmogelijk zonder behandeling**

SLAAPPILLEN

Klassieke slaappillen brengen je in het slaapstadium 2 en tot een bepaald punt nemen ze ook de nachtelijke angst weg die vaak met slapeloosheid gepaard gaat. Je arts zal je echter meteen ook de beperkingen en nadelen van deze pillen meegeven: de minste overdaad wordt dan ook ten strengste afgeraden. Je arts zal je de kleinst mogelijke dosis voorschrijven die zal werken en dit voor een zo kort mogelijke periode. Slaappillen kunnen nuttig zijn om 'een kaap te overbruggen', om een persoon te helpen om gedurende een of twee dagen zijn slaap terug te vinden.

MELATONINE

Naast slaappillen bestaan er ook geneesmiddelen die 'natuurlijker' zijn. Melatonine bijvoorbeeld, genoemd naar het hormoon dat de slaapbehoefte in ons lichaam regelt. Dit geneesmiddel imiteert de werking van het hormoon in de hersenen en kan iemand met **een uitgestelde of vervroegde slaapfase** helpen om zijn slaap te herstellen. Bepaalde personen hebben een verschoven patroon ten opzichte van het normale menselijke ritme. Dit kan zijn vanwege genetische of sociale redenen (bv. ploegenwerk gedurende verschillende jaren). Melatonine kan helpen om een 'ontregelde' cyclus bij te stellen tot een 'gewonere' cyclus.

FOTOTHERAPIE

Fototherapie of **lichttherapie** werkt op een gelijkaardige manier als melatonine in op onze biologische klok. Bij deze techniek worden de ogen blootgesteld aan fel licht (of blauw licht, zoals de hemel op een mooie zomerdag). Voorzichtigheid is geboden bij deze techniek!

- Lichttherapie geeft enkel resultaat bij circadiane ritmestoornissen of seizoensdepressie.
- Let erop dat het apparaat UV-vrij licht uitzendt.
- Laat eerst een oogonderzoek uitvoeren.

PLANTEN

Kamille, valeriaan, passiebloem: deze planten staan bekend om hun kalmerende en slaapverwekkende kwaliteiten. Hun doeltreffendheid is niet bewezen, maar het voordeel is dat ze natuurlijk zijn. Gewenning is hier dus niet mogelijk.

GEDRAGSTHERAPIE EN COGNITIEVE THERAPIE

In geval van chronische slapeloosheid bieden gedragstherapie en cognitieve therapie een interessant alternatief voor slaappillen. Bij deze therapie wordt ingespeeld op de gedachten, emoties en het gedrag van iemand met slaapproblemen. De persoon in kwestie leert met praktische hulp aan om in te slapen op het juiste moment. Niet alle psychologen en psychiaters zijn voor deze therapie opgeleid. Je arts zal je eventueel doorverwijzen naar de meest gekwalificeerde personen in je omgeving.

Neem contact op met je arts om de behandeling te bepalen die het best bij je slaapproblemen past. Hij zal je eventueel doorverwijzen naar een specialist of een slaaplaboratorium. In het ziekenhuis kan bijkomend onderzoek uitgevoerd worden. Geef je arts zoveel mogelijk informatie over je situatie: de geneesmiddelen die je neemt, wanneer je opstaat en gaat slapen, je werk, je voedingsgewoontes, je gezinssituatie, enz. Je kan ook de slaapagenda invullen die je in het midden van deze brochure terugvindt. Bezorg hem aan je arts, het zal voor hem een grote hulp zijn bij het oplossen van je slaapprobleem.



De slaapomgeving

Een van de belangrijkste voorwaarden om lekker te kunnen slapen is een slaapvriendelijke omgeving. Hoe tover je je slaapkamer om tot een oase van rust? Volg deze basisregels!

- **Geef lawaai geen kans!** Nachtlawaai kan uit verschillende hoeken komen: overvliegende vliegtuigen, verkeer, een blaffende hond, de naaldhakken van je bovenbuurvrouw, je eigen bedpartner... Draag indien nodig oordopjes.
- Hul je in **volledige duisternis**. Te veel licht, of het nu natuurlijk of kunstmatig is, houdt je wakker.
- Zorg dat het in je slaapkamer altijd **tussen de 16°C en 18°C** is.
- Slaap op een **goede en comfortabele matras**. Vergeet niet dat je die om de tien jaar moet vervangen. Ook de kwaliteit van je hoofdkussen is van belang. Het kussen moet de nekwevels goed ondersteunen.
- **Leg je gsm niet op je nachtkastje**. Zet hem uit en doe hetzelfde met je computer als die zich in je kamer bevindt.
- Zorg dat je **wekker uit je zicht staat!** Het uur kunnen lezen als je 's nachts wakker wordt, maakt het vaak alleen maar moeilijker om weer in slaap te raken. Wekkers die het uur op het plafond projecteren zijn ook af te raden.
- **Verlucht je slaapkamer** elke dag minstens tien minuten.

Mythe of werkelijkheid?

De uren vóór middernacht tellen dubbel.

Waar en niet waar. Alles hangt af van het uur waarop je gaat slapen. De eerste helft van onze slaap is traag en diep, terwijl de tweede helft van de slaap een afwisseling is van lichte slaap en paradoxale slaap. Ga je om 22u slapen, dan mogen we het eerste deel van de nacht, de uren vóór middernacht, dus 'dubbel tellen'. Ga je na middernacht slapen, dan blijft het principe hetzelfde: de diepe slaap vindt ook tijdens het eerste deel van de slaap plaats, alleen is dat nu na middernacht.

Het is aan te raden om op regelmatige uren te gaan slapen en op te staan.

Waar. Elke avond op hetzelfde uur gaan slapen zorgt ervoor dat je gemakkelijker in slaap valt. Ons lichaam kan op die manier anticiperen en de mechanismen programmeren om in slaap te kunnen vallen. Sta ook op op hetzelfde uur. Ook al kom je laat thuis op zaterdagavond, probeer toch niet te lang uit te slapen. Je zal zondagavond gemakkelijker in slaap vallen en het opstaan maandagmorgen zal ook minder moeizaam gaan.

Het is mogelijk om verloren slaap in te halen.

Niet waar. Het is helaas niet mogelijk om verloren slaap in te halen, of een slaapreserve op te bouwen met het oog op een korte nacht. Slaapgebrek heeft de dag erna onmiddellijk gevolgen. Concreet zal de slaap van de volgende nacht een klein beetje langer zijn, maar hij zal anders georganiseerd zijn. De fasen van diepe slaap en paradoxale

slaap zullen langer zijn tegenover de lichte slaap. Niet elk verloren uur wordt dus gerecupereerd. Wat wel verfrissend werkt, is een middagdutje na een occasioneel korte nachtslaap.

Een middagdutje doen is af te raden.

Waar. Als je lijdt aan een chronisch slaaptkort, doe je beter geen middagdutje. Je loopt zo het risico om 's nachts minder te slapen. Heb je geen slaapproblemen? Dan kan een siësta deugd doen als je je slaperig voelt of als je door bijvoorbeeld nachtwerk vaak onvoldoende slaapt.

SOS bij middagdutjes

- **Iedereen heeft een dipje rond 14u30. Het ideale moment dus voor een tukje!**
- **Vlei je neer op een rustige plaats, dat hoeft niet noodzakelijk in bed te zijn.**
- **Rust maximaal 10 à 30 minuten.**
- **Zet desnoods je wekker om je dutje niet te laten uitlopen.**
- **Raak je niet in slaap? Geen probleem, snoezen en ontspannen zijn vaak al voldoende.**

Ben je een vroege vogel of een nachtuil?

Beantwoord onderstaande vragenlijst* en volg de volgende instructies:

1. Lees elke vraag aandachtig vooraleer je erop antwoordt.
2. Beantwoord de vragen in de juiste volgorde.
3. Keer niet terug naar een vroegere vraag om je antwoord te controleren.
4. Zet een kruisje vóór het antwoord dat bij jou past en bereken vervolgens je score.

Stel dat je volledig vrij je dag zou mogen plannen.

Om hoe laat zou je dan opstaan?

| | | | |
|---------------------|---|---------------------|---|
| Tussen 11u en 12u | ① | Tussen 6u30 en 7u45 | ④ |
| Tussen 9u45 en 11u | ② | Tussen 5u en 6u30 | ⑤ |
| Tussen 7u45 en 9u45 | ③ | | |

Stel dat je volledig vrij je dag zou mogen plannen.

Om hoe laat zou je dan gaan slapen?

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------------|---|
| Tussen 1u45 en 3u 's morgens | ① | Tussen 21u en 22u15 | ④ |
| Tussen 00u30 en 1u45 's morgens | ② | Tussen 20u en 21u | ⑤ |
| Tussen 22u15 en 00u30 | ③ | | |

Als je op een precies uur moet opstaan, heb je dan een wekker nodig?

| | | | |
|---------------|---|-----------|---|
| Helemaal niet | ④ | Vrij vaak | ② |
| Soms | ③ | Heel vaak | ① |

Geraak je 's morgens gemakkelijk uit je bed?

| | | | |
|---------------------------|---|------------------|---|
| Helemaal niet gemakkelijk | ① | Vrij gemakkelijk | ③ |
| Niet echt gemakkelijk | ② | Heel gemakkelijk | ④ |

Hoe voel je je in het halfuur nadat je wekker is afgegaan?

| | | | |
|----------------------|---|-----------------|---|
| Helemaal niet wakker | ① | Vrij wakker | ③ |
| Niet echt wakker | ② | Heel erg wakker | ④ |

Heb je veel honger in het halfuur nadat je wekker is afgegaan?

| | | | |
|----------------------|---|------------------|---|
| Helemaal geen honger | ① | Vrij veel honger | ③ |
| Niet veel honger | ② | Heel veel honger | ④ |

Hoe voel je je in het halfuur nadat je wakker is afgegaan?

| | | | |
|----------|---|------------------|---|
| Heel moe | ① | Redelijk in vorm | ③ |
| Vrij moe | ② | Heel erg in vorm | ④ |

Als je de volgende dag geen verplichtingen hebt, op welk uur ga je dan slapen in vergelijking met je normale uur?

| | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|
| Meer dan 2 uur later | ① | Minder dan een uur later | ③ |
| 1 à 2 uur later | ② | Zelden tot nooit later | ④ |

Je hebt beslist om te gaan sporten. Een vriend(in) stelt voor om tweemaal per week samen een uur te sporten van 7u tot 8u 's morgens. In welke vorm denk je te verkeren?

| | | | |
|-------------------|---|----------------------------|---|
| In goede vorm | ④ | Je vindt het moeilijk | ② |
| In redelijke vorm | ③ | Je vindt het heel moeilijk | ① |

Rond welk uur voel je je 's avonds zo moe dat je in slaap zou kunnen vallen?

| | | | |
|-------------------------------|---|---------------------|---|
| Tussen 2u en 3u 's morgens | ① | Tussen 21u en 22u15 | ④ |
| Tussen 00u45 en 2u 's morgens | ② | Tussen 20u en 21u | ⑤ |
| Tussen 22u15 en 00u45 | ③ | | |

Je moet een examen afleggen waarvoor je twee uur een intensieve intellectuele inspanning moet leveren. Als je zo goed mogelijk in vorm wilt zijn, op welk uur van de dag zou je het examen dan het liefst afleggen?

| | | | |
|-----------------|---|-----------------|---|
| Van 19u tot 21u | ① | Van 11u tot 13u | ④ |
| Van 15u tot 17u | ② | Van 8u tot 10u | ⑥ |

Als je zou gaan slapen om 23u, hoe moe zou je dan zijn?

| | | | |
|-------------------|---|--------------|---|
| Helemaal niet moe | ① | Vrij moe | ③ |
| Een beetje moe | ② | Heel erg moe | ⑤ |

Om de een of andere reden ga je enkele uren later slapen dan normaal, maar je bent de volgende dag niet verplicht om op een bepaald uur op te staan. Welke optie zou je kiezen?

| | | | |
|--|---|--|---|
| Je wordt wakker op je normale uur en valt niet weer in slaap | ④ | Je wordt wakker op hetzelfde uur, maar je valt weer in slaap | ② |
| Je staat op op je normale uur, maar kruipt weer in je bed | ③ | Je wordt later wakker dan normaal | ① |

Je moet een vriend afhalen aan de luchthaven tussen 4 en 6u 's ochtends. Je hebt de volgende dag geen verplichtingen. Welke van de volgende voorstellen passen je het best?

- | | | | |
|--|---|---|---|
| Je gaat pas slapen als je je vriend gaan halen bent | 1 | Je slaapt goed tevoren en doet nadien een siësta | 3 |
| Je doet vooraf een siësta en slaapt nadat je hem gaan halen bent | 2 | Je slaapt voldoende voordien en kruipt nadien niet weer in je bed | 4 |

Je moet twee uur intensieve fysieke arbeid leveren, maar je bent wel volledig vrij om je dag te organiseren. Welke van de volgende periodes zou je kiezen?

- | | | | |
|-----------------|---|-----------------|---|
| Van 19u tot 21u | 1 | Van 11u tot 13u | 3 |
| Van 15u tot 17u | 2 | Van 8u tot 10u | 4 |

Je hebt beslist om te gaan sporten. Een vriend(in) stelt voor om tweemaal per week een uur te trainen, van 22u tot 23u. In welke vorm denk je te zullen verkeren?

- | | | | |
|----------------|---|----------------------------|---|
| Goede vorm | 1 | Je vindt het moeilijk | 3 |
| Redelijke vorm | 2 | Je vindt het heel moeilijk | 4 |

Als je een uurrooster zou moeten kiezen om 5 uur aan één stuk te werken, welke periode zou je dan kiezen?

- | | | | |
|------------------------------|---|-----------------------------|---|
| Tussen 17u en 4u 's ochtends | 1 | Tussen 8u en 13u | 4 |
| Tussen 13u en 18u | 2 | Tussen 4u en 9u 's ochtends | 5 |
| Tussen 9u30 en 14u30 | 3 | | |

Op welk moment van de dag voel je je het best in vorm?

- | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------|---|
| Tussen 22u en 5u 's morgens | 1 | Tussen 8u en 10u | 4 |
| Tussen 17u en 22u | 2 | Tussen 5u en 8u 's morgens | 5 |
| Tussen 10u en 17u | 3 | | |

Sommige mensen zijn echte ochtendmensen, andere verkeren 's avonds in topvorm. Beschouw je jezelf eerder als een ochtendmens of een avondmens?

- | | | | |
|------------------------|---|----------------------|---|
| Een echte ochtendmens | 6 | Eerder een avondmens | 2 |
| Eerder een ochtendmens | 4 | Een echte avondmens | 0 |

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Boven de 70 | Je bent een echte ochtendmens |
| <input type="radio"/> Tussen 59 en 69 | Je bent eerder een ochtendmens |
| <input type="radio"/> Tussen 42 en 58 | Je bent neutraal |
| <input type="radio"/> Tussen 31 en 41 | Je bent eerder een avondmens |
| <input type="radio"/> Onder de 30 | Je bent een echte avondmens |

* Gebaseerd op de Morningness-Eveningnessvragenlijst van Horne en Ostberg

Nuttige adressen

www.apneuvereniging.be

Niet alle ziekenhuizen beschikken over een slaaplaboratorium.
Neem contact op met je huisarts om het dichtstbijzijnde laboratorium te vinden.

Brochures en praktische info om u te helpen www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen:

