

Veel patiënten slapen slecht. Dat is zorgelijk omdat patiënten beter herstellen door goed en voldoende te slapen. Slaap zorgt namelijk voor een betere afweer, een beter herstel, betere therapietrouw, minder depressies en minder noodzaak voor pijnstilling. We denken aan angst en pijn als belangrijkste slaapverstoorders maar uit onderzoek blijkt dat andere, veel banalere, oorzaken nog veel vaker voorkomen: wakker gemaakt worden voor routine controles, gepraat op de gang en geluiden van kamergenoten, maar ook gebrek aan daglicht overdag, zijn zaken die de slaap ernstig kunnen verstoren.

SLAAPTIPS

Actieplan >> BETER SLAPEN VOOR EEN BETER HERSTEL



OCHTEND
Zorg voor (dag)licht



MIDDAG
Probeer te bewegen



6 UUR VOOR SLAAP
Stop met drinken
van cafeïne



Probeer te bewegen



2 UUR VOOR SLAAP
Stop met zwaar
of veel eten



1 UUR VOOR SLAAP
Zet de schermen uit



- * Help de patiënt met het aanleren van een vast slaapschema.
- * Zorgen voor een comfortabele, rustige en donkere slaapkamer.
- * Een temperatuur van 16-18° C is optimaal.
- * Denk aan het gebruik van oogmaskers.
- * Geen zware maaltijden twee uur voor het slapen gaan.
- * Geen cafeïne (zit bv. in cola, ijsthee en chocola) zes uur voor het slapen gaan.
- * Overdag regelmatig bewegen indien mogelijk.
- * Overdag zorgen voor blootstelling aan zonlicht zodat het dag-nachtritme zo min mogelijk verstoord wordt.
- * Laat de patiënt na 16.00 uur geen dutjes meer doen.
- * Geen televisie of tablets aan 1 uur voor het gaan slapen.
- * Probeer de patiënt te laten ontspannen voor het gaan slapen door bv luisteren naar muziek of ontspannende oefeningen (zoals bv yoga).
- * Zorg voor zo min mogelijk geluid in de late avond/nacht.
- * Doe de deur van de kamer dicht.
- * Klets zo min mogelijk dicht bij de kamer van de patiënt.
- * Zet het volume van de telefoon dicht bij de kamer van de patiënt op zacht of op stil.
- * Denk aan het gebruik van oordoppen voor de patiënt.
- * Stoor de patiënt 's nachts zo min mogelijk: voer geen overbodige controles uit.