

Slapen als je ouder wordt

Vanaf je 65e heb je zeven tot acht uur slaap nodig - nauwelijks minder dan vroeger. Wat wel verandert is je nacht zelf: je slaapt lichter, wordt vaker wakker en bent 's avonds eerder moe. Dat hoort erbij; wekenlang slecht slapen niet.



Houd je ritme vast

Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op

Ook na een slechte nacht: uitslapen verschuift je ritme en maakt de volgende nacht slechter

Zoek 's ochtends daglicht op

Een half uur buiten zet je inwendige klok gelijk

Houd een middagdutje kort en vroeg

Twintig minuten, voor drie uur 's middags; anders val je 's avonds moeilijker in slaap



Maak je avond slaapklaar

Stop op tijd met koffie, cola en zwarte thee

Zes uur voor bedtijd is het bekende advies; wil je het strak doen, houd dan bijna negen uur aan

Drink 's avonds geen alcohol

Je valt er sneller van in slaap, maar de tweede helft van je nacht wordt onrustiger

Houd je slaapkamer donker en niet te warm

Vooral in hete nachten gaat je slaapkwaliteit merkbaar achteruit



Beweeg overdag

Combineer dagelijks wandelen met spieroefeningen

Bewegen overdag verbetert je nacht; die combinatie staat voor 65-plussers toch al in het beweegadvies

Sport niet intensief vlak voor bedtijd

Dat houdt sommige mensen juist wakker



Lig je 's nachts wakker?

Ga pas naar bed als je slaperig bent

Moe kun je de hele dag zijn; slaperig word je pas als je lichaam aan slaap toe is

Sta na twintig minuten wakker liggen op

Doe in een andere kamer iets saais en ga terug zodra je slaperig wordt



Slaap je wekenlang slecht?

Vraag je huisarts naar praattherapie tegen slapeloosheid

Je ligt korter wakker en valt sneller in slaap; ook op latere leeftijd veilig

Laat zwaar snurken en ademstops nakijken

Slaapapneu blijft bij ouderen vaak onopgemerkt en is goed te behandelen



Wees zuinig met slaapmiddelen

Begin niet zelf aan slaappillen, melatonine of valeriaan

Ze zijn geen eerste stap: ze pakken de oorzaak niet aan en sufheid overdag vergroot je kans om te vallen

Gebruik je al langer een slaapmiddel? Stop niet op eigen houtje

Afbouwen vraagt een schema; bespreek het met je huisarts of apotheker

STERKSTE HEFBOMEN

Eén ding eerst: sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook na een slechte nacht. Van alle adviezen doet dit het meeste voor je ritme.



Geen medisch advies. Slaap je structureel veel korter of langer dan zeven tot acht uur, of val je overdag steeds in slaap, bespreek dat dan met je huisarts. Stop een slaapmiddel nooit op eigen houtje - afbouwen doe je in overleg met je huisarts of apotheker.