

Normale slaap: voor iedereen anders

Rust, reinheid en regelmaat. Dat is de basis van goede slaap volgens neuroloog-somnoloog Suzanne Booij van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis. Zij beantwoordt onze vragen over slaap en hoe je beter kan slapen.

? **Waarom is slaap zo belangrijk?**
We weten niet precies waarom we slapen, maar het heeft te maken met herstel en groei, zowel fysiek als mentaal. Als je slaapt, passen lichaamsfuncties zich aan; bijvoorbeeld, je bloeddruk en hartslag dalen, je spieren ontspannen en stoffen in je brein worden opgeruimd. Je verwerkt de achterliggende dag en herinneringen krijgen een plekje. Kinderen groeien 's nachts. Daarom slapen zij veel meer dan volwassenen.

? **Wat is normale slaap?**
Normale slaap is voor iedereen anders. Acht uur slapen is niet per se normaal. Een normale hoeveelheid slaap ligt ergens tussen de vijf en tien uur, afhankelijk van jouw behoefte. Het is niet te trainen hoeveel

geen zin om acht uur in bed te liggen als je aan minder genoeg hebt. Regelmaat is heel belangrijk, want daar doet ons brein het goed op. In de eerste uren van de nacht slaapt je het diepst en dan treedt herstel op. Als je uren later naar

'Het is normaal om acht keer per nacht wakker te worden'

bed gaat, mis je je diepe slaap en het herstel dat je lichaam nodig heeft. Maar als je altijd om drie uur naar bed gaat, begint jouw diepe slaap dan, omdat het voor jou normaal is. Aan het einde van de nacht droom je veel en slaapt je het lichtst.

Tijdens de nacht worden we ook regelmatig wakker. Soms wel acht keer per nacht; dit is nog steeds normaal. Je kunt na elke cyclus die je doorloopt wakker worden, maar zeker aan het eind van de nacht kun je veel vaker wakker worden, soms wel elke tien minuten. Meestal herinner je je niet dat je wakker bent geweest. Tussendoor slaapt je over het algemeen echt, ook als je elk uur van de klok gezien hebt. Het kan veel helpen dit te weten, zodat je je minder zorgen maakt over je eigen slaap.

? **Waarvoor kun je soms slechter slapen als je IBD hebt?**

Er zijn verschillende factoren die ervoor zorgen dat je soms slechter slaapt. Pijn maakt dat je moeilijker in slaap komt of 's nachts wakker wordt. Ook moet je misschien vaak naar de wc, waardoor je onregelmatig slaapt. Piekeren over je ziekte, de toekomst of omdat je wakker ligt, kan er ook voor zorgen dat je niet goed slaapt. Sommige medicijnen staan erom bekend dat je slecht slaapt.



? **Welk effect heeft niet normaal (kunnen) slapen?**

Slaaptekort zorgt ervoor dat je minder goed functioneert. Je kunt je bijvoorbeeld minder goed concentreren. Je overziet gevolgen slechter en je kan minder goed beslissingen nemen. Je hebt meer behoefte aan zoet en de neiging om te snacken. Je lichaamsfuncties zijn verstoord en je immuunsysteem gaat harder werken, waardoor je klachten toenemen als je IBD hebt. Er zijn aanwijzingen dat slecht slapen de kans op een opvlaming vergroot. Er ontstaat een vicieuze cirkel, want je bent meer moe en je hebt meer klachten, waardoor je slecht slaapt.

? **Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik beter slaap?**

Normale slaap is voor iedereen verschillend, dus onderzoek je eigen patroon en vind je eigen weg. Als je slaperig bent, moet je eerder naar bed. Als je wakker

ligt, moet je later naar bed of bijvoorbeeld eerder je scherm wegleggen. Het licht van je telefoon geeft je brein signalen dat het nog dag is, maar je lichaam en brein moeten klaar worden voor de nacht. Een ontspannende activiteit doen voor het slapen zoals mindfulness, yoga of met de hond wandelen, helpt om beter in te slapen. Als je overdag slaperig bent, is een powernap prima, maar niet langer dan tien tot vijftien minuten. Anders ga je 's avonds wakker liggen en slaapt je slecht. Als je moe bent, kun je het best rustig aan doen en je structuur vasthouden.

Het belangrijkste is om te leren dat dingen erbij horen en er niet over inzitten. Mindfulness en yoga helpen om te leren loslaten. Piekeren over een slechte nacht maakt je moe. Als je weet dat het best normaal is om een paar keer wakker te worden, verandert je beleving. Je hebt meer rust en je voelt je de volgende dag een stuk beter.



neuroloog-somnoloog Suzanne Booij

slaapt je nodig hebt en het verandert ook tijdens je leven. Hoe ouder je wordt, hoe minder slaap je nodig hebt. Daarnaast verschilt de behoefte per persoon. Als je geboren bent als kortslaper, heb je veel minder slaap nodig dan een langslaper. Ons brein is goed in onze slaap regelen, maar het is belangrijk om wel lang genoeg in bed te liggen. Vooral langslapers liggen regelmatig te kort in bed, maar het heeft