

DE SLAAPGIDS VAN CONFORT PLAN

Vlot door de nacht

Inzicht, praktische tips en persoonlijk advies
voor meer slaapcomfort.



Confortplan

alles voor een gezonde slaap

A decorative frame with rounded corners and a thin brown border. Inside the frame, there are two stylized leafy branches: one in the top-left corner and one in the bottom-right corner. The leaves are simple line drawings. In the center of the frame is a white rectangular box with a thin brown border and a dark grey drop shadow, containing the text.

“Als je lichaam zijn grenzen
begint aan te geven, vergeet
dan niet te luisteren”

In een wereld die steeds sneller draait, krijgt slaap vaak pas aandacht wanneer ze ons in de steek laat. Werk, sociale verplichtingen en een voortdurend aanbod aan prikkels vullen onze dagen — en nemen soms een deel van onze nachten in beslag.

Toch verdient slaap een vaste plaats in de zorg voor onszelf, net als voldoende bewegen en evenwichtig eten. Tijdens onze slaap krijgen lichaam en geest de gelegenheid om te herstellen en indrukken te verwerken. Een goede nachtrust helpt ons om de dag met meer energie, aandacht en veerkracht tegemoet te gaan.

Goed slapen is geen wondermiddel, maar wel een belangrijke basis voor ons welzijn. Daarom loont het om bewust stil te staan bij onze slaapgewoonten, onze slaapomgeving en het comfort van ons bed.

Met deze gids willen we u helpen om uw slaap beter te begrijpen. U vindt heldere uitleg en praktische tips waarmee u zelf aan de slag kunt, op uw eigen tempo.

Want aandacht voor uw nachtrust is aandacht voor uzelf.





Inhoud

1. Inleiding
2. Belang van slaap
3. Hoe werkt slaap
4. Slaaphygiëne
5. Slaaphoudingen
6. Slaapproblemen
7. Stoorzenders
8. Materiaal
9. Slapen en ...
10. Waar op letten?
11. Tips en weetjes

Slotwoord

1. Inleiding

We brengen ongeveer een derde van ons leven slapend door. Toch is een goede nachtrust niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms blijven gedachten door ons hoofd gaan, worden we geregeld wakker of voelen we ons 's morgens onvoldoende uitgerust.

Slaap is meer dan rusten met gesloten ogen. Terwijl we slapen, blijven lichaam en hersenen actief: ze verwerken indrukken en ondersteunen herstel en geheugen. Hoe we slapen, heeft dan ook invloed op hoe we ons overdag voelen en functioneren.

Onze nachtrust staat bovendien niet los van ons dagelijks leven. Beweging, daglicht, stress, schermgebruik en slaapgewoonten spelen allemaal een rol. Ook een aangename slaapomgeving en passend slaapmateriaal verdienen aandacht. Er bestaat geen oplossing die voor iedereen werkt: goed advies begint met luisteren.

Wij zijn Jörn en Nancy, de bezielers van Confort Plan, onze familiezaak die sinds 1973 bestaat. Sinds 1985 begeleiden wij mensen persoonlijk bij hun keuze voor slaapcomfort, van hoofdkussen tot een volledig bed.

Uw slaap, onze persoonlijke zorg.

We nemen de tijd om uw wensen, gewoonten en huidige slaapcomfort te bespreken. Vanuit die inzichten adviseren we oplossingen op maat, met kwaliteitsvolle producten van Belgische fabrikanten en betaalbare prijzen. Wij verzorgen zelf het advies, de levering en de plaatsing, en blijven ook nadien uw aanspreekpunt. Door onze kleinschalige werkwijze, zonder dure showrooms of grote reclamecampagnes, kunnen we volop inzetten op wat voor u telt: kwaliteit, comfort en persoonlijke service.

In onze slaapstudio of bij u thuis krijgt u heldere informatie en gratis, vrijblijvend advies. Zonder verkoopdruk, met ruimte om te vergelijken, vragen te stellen en rustig te beslissen.

Met deze gids delen we onze jarenlange ervaring en praktische inzichten. Zo ontdekt u stap voor stap wat uw nachtrust kan ondersteunen en wat bij ú past.

2. Het belang van slaap

Terwijl we slapen, blijft ons lichaam aan het werk. Slaap ondersteunt het herstel van cellen en weefsels, de werking van ons afweersysteem en de verwerking van informatie. Tijdens de rustige slaapfasen vertragen doorgaans onze hartslag en ademhaling. Onze hersenen doorlopen ondertussen verschillende slaapfasen. Een goede nachtrust helpt ons om overdag aandachtig, energiek en veerkrachtig te zijn. Daarbij telt niet alleen hoelang we slapen, maar ook de kwaliteit en regelmaat van onze slaap.

Slaap en gezondheid

Slaap en ons afweersysteem beïnvloeden elkaar. Voldoende slaap ondersteunt de samenwerking tussen afweercellen en andere processen waarmee het lichaam infecties bestrijdt. Langdurig slaaptekort kan die werking verstoren en ons vatbaarder maken voor bepaalde infecties. Dat betekent niet dat wie goed slaapt nooit ziek wordt. Onze weerstand hangt van meerdere factoren af. Voldoende en regelmatig slapen is wel een belangrijke manier om voor onze gezondheid te zorgen, naast beweging, evenwichtige voeding en andere gezonde gewoonten.

Chronische hoofdpijn

Hoofdpijn en slaapproblemen kunnen elkaar versterken. Hoofdpijn kan het inslapen bemoeilijken of ons wakker maken. Omgekeerd kunnen slaaptekort en een onregelmatig slaapritme bij sommige mensen hoofdpijn of migraine uitlokken. Ook stress kan bij beide een rol spelen. Een regelmatig slaapritme kan helpen om deze wisselwerking te doorbreken. Wie vaak hoofdpijn heeft of geregeld met hoofdpijn wakker wordt, bespreekt dit het best met de huisarts.

Chronische rugklachten

Onze rug ondersteunt ons lichaam de hele dag. De tussenwervelschijven helpen daarbij om belasting op te vangen. Ze bestaan uit een stevige buitenring en een waterrijke kern. Onder invloed van

dagelijkse belasting verliezen ze tijdelijk wat vocht; tijdens nachtelijke rust nemen ze opnieuw vocht op. Dat is een normaal proces en op zichzelf geen verklaring voor chronische rugpijn.

Rugpijn en slaap beïnvloeden elkaar eveneens. Pijn kan de nachtrust verstoren, terwijl slaapttekort ons gevoeliger kan maken voor pijn. Een comfortabele slaaphouding kan het rusten aangenamer maken, maar langdurig in bed blijven is doorgaans geen oplossing. Bij aanhoudende rugklachten zijn blijven bewegen binnen uw mogelijkheden en passende begeleiding belangrijk.

Hart

Tijdens de non-remslaap dalen doorgaans onze hartslag en bloeddruk. Tijdens de remslaap, waarin vaak levendige dromen voorkomen, kunnen hartslag en ademhaling sterker wisselen. Deze veranderingen horen bij het normale verloop van een nacht. Langdurig onvoldoende of sterk onderbroken slapen hangt samen met een verhoogd risico op hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Slaap is daarbij één factor, naast onder meer beweging, voeding, roken en erfelijke aanleg.

Slaapapneu verdient bijzondere aandacht. Hierbij stopt of vermindert de ademhaling herhaaldelijk tijdens de slaap. Onbehandelde slaapapneu kan het hart en de bloedvaten belasten. Luid snurken, waargenomen ademstops en uitgesproken slaperigheid overdag zijn redenen om de huisarts te raadplegen.

Hersenen

Onze hersenen regelen ons slaap-waakritme en blijven tijdens de slaap actief. Ze verwerken informatie en helpen herinneringen en aangeleerde vaardigheden te verankeren. Slaap ondersteunt zo zowel het onthouden als het leren van nieuwe dingen.

Na een slechte nacht merken we vaak dat concentratie meer moeite kost. We reageren trager, maken gemakkelijker fouten en vinden het lastiger om beslissingen te nemen. Voldoende slaap helpt ons om helder te denken en aandachtig te blijven.

Dementie

Onderzoekers bestuderen het verband tussen slaap en dementie steeds nauwkeuriger. Langdurige slaapproblemen en bepaalde slaapstoornissen worden in onderzoek in verband gebracht met een hoger risico op cognitieve achteruitgang. Omgekeerd kunnen veranderingen in de hersenen die bij dementie horen, de slaap al vroeg verstoren.

Dat mechanisme werkt dus mogelijk in beide richtingen. We kunnen niet stellen dat slaapte kort op zichzelf dementie veroorzaakt, of dat goed slapen dementie voorkomt. Aandacht voor slaap blijft waardevol, maar af en toe slecht slapen is geen reden om te vrezen voor dementie.

Emotie

Slaap beïnvloedt hoe we ons voelen en omgaan met dagelijkse gebeurtenissen. Na onvoldoende slaap kunnen we minder positieve gevoelens ervaren en ons angstiger of sneller uit evenwicht voelen. Wat na een goede nacht nog hanteerbaar lijkt, kan na een slechte nacht zwaarder wegen.

Omgekeerd kunnen spanning en piekeren onze slaap verstoren. Tijd nemen om tot rust te komen en zorgen te bespreken kan helpen. Emoties hoeven daarbij niet te verdwijnen om te kunnen slapen. Wanneer stress of somberheid blijft aanhouden, is ondersteuning zoeken zinvol.

Lichaamsgewicht

Slaap speelt een rol bij onze eetlust en stofwisseling. Bij slaapte kort kunnen hongergevoel, trek in energierijk voedsel en eetgedrag veranderen. Vermoeidheid kan het bovendien moeilijker maken om voldoende te bewegen en bewuste voedingskeuzes te maken.

Onderzoek laat zien dat mensen die gewoonlijk te weinig slapen, bij een langere nachtrust soms minder calorieën innemen. Dat maakt slaap tot een waardevolle ondersteuning van een gezonde leefstijl. Meer slapen is echter geen dieet en garandeert geen gewichtsverlies. Voeding, beweging en andere persoonlijke factoren blijven meetellen.

Seks

Intimiteit en seksualiteit kunnen bijdragen aan ontspanning. In onderzoek geven sommige mensen aan dat ze na seks met een orgasme gemakkelijker inslapen en beter slapen. Een dagboekonderzoek vond dit verband ook terug bij seks met een partner. De resultaten verschillen echter per persoon en het onderzoek is nog beperkt. Seks is dus geen behandeling voor slaapproblemen. Wederzijds plezier, verbondenheid en ontspanning staan voorop, zonder verwachtingen over hoe goed men nadien zou moeten slapen.

Huid

Ook de huid kan invloed ondervinden van onze slaap. Sommige studies brengen slechte slaap in verband met een minder goed herstel van de huidbarrière en een vermoeider uiterlijk. Die huidbarrière helpt vocht vast te houden en beschermt tegen invloeden van buitenaf.

De onderzoeksresultaten zijn niet op alle punten eensluidend. Een goede nacht garandeert dus geen strakkere huid, en een slechte nacht veroorzaakt niet meteen huidveroudering. Voldoende slaap past wel binnen de algemene zorg voor ons lichaam.

Conclusie

Slaap ondersteunt ons lichamelijk herstel, onze weerstand, ons geheugen en ons emotioneel evenwicht. Hij helpt ons om overdag beter te functioneren en verdient daarom een vaste plaats in onze dagelijkse zorg voor onszelf.

Daarvoor hoeft niet elke nacht perfect te zijn. Geef slaap voldoende ruimte en zoek hulp wanneer klachten blijven aanhouden of uw dagelijks leven verstoren.

Goed slapen begint met aandacht voor uzelf, overdag én 's nachts.

3. Hoe werkt slaap?

Slapen lijkt vanzelf te gaan, maar achter onze nachtrust schuilt een samenspel van hersenactiviteit, hormonen en biologische ritmes. Terwijl we slapen, doorlopen we verschillende slaapfasen. Ons lichaam en onze hersenen blijven daarbij actief, telkens op een andere manier.

De slaapcyclus

Onze slaap bestaat uit non-remslaap en remslaap. De non-remslaap omvat drie stadia: sluimerslaap, lichte slaap en diepe slaap. Deze wisselen gedurende de nacht af met remslaap en vormen samen terugkerende slaapcycli.

1. Sluimerslaap: de overgang naar slapen

In deze korte overgangsfase laten we het wakker zijn geleidelijk los. Onze spieren ontspannen, de ogen bewegen langzaam en we reageren minder op onze omgeving. Soms ervaren we een plotse spierschok of het gevoel dat we vallen.

We zijn in deze fase gemakkelijk te wekken. Wie dan wakker wordt, heeft soms zelfs de indruk nog niet geslapen te hebben.

2. Lichte slaap: een volwaardig deel van de nacht

Tijdens de lichte slaap vertragen hartslag en ademhaling en daalt de lichaamstemperatuur. De hersenactiviteit verandert, met korte uitbarstingen van activiteit die kenmerkend zijn voor dit slaapstadium.

Volwassenen brengen ongeveer de helft van hun slaaptijd in deze fase door. Lichte slaap is dus geen verloren tijd of minderwaardige slaap: ze maakt deel uit van een normale, gezonde nachtrust.

3. Diepe slaap: rust en herstel

Tijdens de diepe slaap vertonen de hersenen vooral trage golven. Hartslag en ademhaling worden doorgaans rustiger en we zijn moeilijker wakker te maken.

Deze fase ondersteunt lichamelijk herstel. Zo hangt de afgifte van groeihormoon, dat ook bij volwassenen een rol speelt bij herstelprocessen, samen met diepe slaap. Ook het geheugen heeft baat bij non-remslaap. De scheiding tussen 'slaap voor het lichaam' en 'slaap voor de hersenen' is dus niet strikt: beide werken samen.

4. Remslaap: actieve hersenen en levendige dromen

REM staat voor rapid eye movements: snelle oogbewegingen. Tijdens deze fase zijn de hersenen zeer actief. Veel levendige dromen komen dan voorbij, al kunnen we ook in andere slaapfasen dromen.

De meeste skeletspieren zijn tijdens de remslaap tijdelijk sterk geremd. Zo voeren we onze dromen normaal niet uit. Ademhaling en hartslag kunnen juist wisselender worden. Remslaap draagt, samen met de andere slaapfasen, bij aan leren, geheugen en emotionele verwerking.



Vereenvoudigd schema: het verloop en de duur variëren.

Een nacht bestaat uit meerdere **cycli**. Een slaapcyclus duurt vaak ongeveer 70 tot 110 minuten, maar de duur varieert tussen personen en gedurende de nacht. De meeste volwassenen doorlopen vier tot zes cycli.

In het eerste deel van de nacht komt doorgaans meer diepe slaap voor. Naar de ochtend toe worden de perioden met remslaap langer. Ook kort wakker worden hoort bij normale slaap. Vaak herinneren we ons deze momenten de volgende ochtend niet. Hoe fris we wakker worden, hangt niet alleen af van de slaapfase waarin de wekker afgaat. Ook slaaptekort en het tijdstip spelen mee. Vooral na ontwaken uit diepe slaap kunnen we tijdelijk suf zijn: dat heet slaapinertie. Omdat slaapcycli variëren, heeft het weinig zin om onze bedtijd exact in blokken van negentig minuten te berekenen.

Slaap verandert met onze levensfase

Hormonen kunnen de slaap beïnvloeden, bijvoorbeeld tijdens de menstruatiecyclus, zwangerschap en overgang. Zwangerschap betekent niet automatisch beter slapen: vermoeidheid, lichamelijk ongemak en vaker moeten plassen kunnen de nachtrust verstoren. In de overgang kunnen onder meer opvliegers en nachtelijk zweten het slapen bemoeilijken. De ervaringen verschillen sterk van persoon tot persoon. De zorg voor jonge kinderen of een naaste kan de slaap onderbreken, ongeacht wie die zorg opneemt.

Hoe lang moeten we slapen?

De meeste volwassenen hebben ongeveer zeven tot negen uur slaap nodig. Dat is een richtlijn, geen opdracht om elke nacht precies hetzelfde aantal uren te halen. De slaapbehoefte verschilt tussen personen en verandert doorheen het leven. Kinderen en jongeren hebben doorgaans meer slaap nodig; ook ouderen blijven voldoende slaap nodig hebben.

Kijk daarom niet alleen naar de klok, maar ook naar uw functioneren overdag. Kunt u doorgaans aandachtig blijven en uw dagelijkse activiteiten uitvoeren zonder voortdurend tegen de slaap te vechten?

Of bent u vaak slaperig, ook wanneer u voldoende tijd neemt om te slapen? Aanhoudende klachten verdienen aandacht.

Slaaptekort en inhaalslaap

Wie regelmatig minder slaapt dan nodig, bouwt een slaaptekort op. Extra slaap kan helpen om daarvan te herstellen. Uitslapen is dus niet zinloos, maar één lange nacht maakt herhaald slaaptekort niet vanzelf ongedaan. Sterk wisselende slaapuren kunnen bovendien het slaap-waakritme verschuiven.

Koffie kan ons tijdelijk alerter maken, maar vervangt de herstellende functies van slaap niet. Voldoende slaapruimte op gewone dagen blijft daarom belangrijker dan voortdurend proberen bij te tanken.

Slaapdruk: de behoefte om te slapen

Onze slaap wordt vooral gestuurd door twee samenwerkende processen: de slaapdruk en de biologische klok.

Slaapdruk bouwt zich op naarmate we langer wakker zijn en neemt tijdens het slapen weer af. De signaalstof adenosine speelt hierin een rol. Cafeïne blokkeert tijdelijk de werking van adenosine op bepaalde receptoren. Daardoor voelen we ons minder slaperig, terwijl de behoefte aan slaap blijft bestaan.

Deze normale opbouw van slaapdruk is niet hetzelfde als een slaaptekort. Ook na een rustige dag ontstaat slaapdruk: we hoeven ons niet eerst lichamelijk uit te putten om slaap nodig te hebben.

De biologische klok: ons dagelijkse ritme

Onze biologische klok helpt bepalen wanneer we alert zijn en wanneer ons lichaam zich voorbereidt op slaap. Ze volgt een ritme van ongeveer 24 uur. Licht dat via de ogen binnenkomt, is een belangrijk signaal om die klok af te stemmen op dag en nacht.

Tijdens de biologische avond neemt normaal de aanmaak van melatonine toe. Dit hormoon geeft het lichaam het signaal dat de nacht begint. Fel licht in de avond kan dit signaal vertragen. Tegen de ochtend veranderen verschillende lichaamssignalen opnieuw; ook het dagelijkse cortisolritme helpt ons om ons op het wakker worden voor te bereiden.

Niet iedereen heeft hetzelfde ritme. Of iemand eerder een ochtend- of avondmens is, hangt onder meer samen met aanleg en leeftijd. Dat is geen kwestie van luiheid of wilskracht. Voldoende slaap krijgen betekent evenmin dat iedereen vanzelf vóór de wekker wakker wordt: ook de afstemming tussen onze biologische klok en onze verplichtingen speelt mee.

Regelmaat

Niet alleen onze hersenen volgen een dagritme. Ook organen en weefsels hebben biologische ritmes, die onder meer betrokken zijn bij lichaamstemperatuur, hormoonafgifte en spijsvertering. De centrale klok in de hersenen helpt deze processen op elkaar af te stemmen.

Een herkenbaar dagelijks ritme biedt houvast. Regelmatige slaapuren en voldoende daglicht helpen het lichaam om dag en nacht te onderscheiden. Dat vraagt geen perfect schema: een afwijkende avond hoeft uw slaap niet meteen te ontregelen.

Slaapduur én slaapkwaliteit

Acht uur in bed liggen is niet noodzakelijk hetzelfde als acht uur slapen. Tegelijk kan goede slaapkwaliteit een structureel te korte nacht niet volledig compenseren. Zowel voldoende slaapduur als slaapkwaliteit zijn belangrijk.

Goede slaapgewoonten — ook wel slaaphygiëne genoemd — kunnen helpen. Daarover leest u meer in het volgende hoofdstuk. Slaapklachten liggen echter niet altijd aan gewoonten: ook pijn, medicatie en slaapstoornissen kunnen een rol spelen.

Bij ploegenwerk kunnen werkuren botsen met de biologische klok. Jonge ouders en mantelzorgers krijgen soms onvoldoende ononderbroken slaapruijnte.

Uitslapen en dutjes: met aandacht voor het effect

Een kort dutje kan de alertheid verbeteren. Voor veel volwassenen is ongeveer tien tot twintig minuten, vroeg in de namiddag, een bruikbaar uitgangspunt.

Lange of late dutjes kunnen de slaapdruk verminderen en het inslapen 's avonds bemoeilijken. Vooral wie al moeilijk inslaapt, doet er goed aan te bekijken welk effect dutjes hebben. Er bestaat geen magische grens om 15 uur die voor iedereen geldt: bedtijd, werkrooster en persoonlijke gevoeligheid tellen mee. Een dutje kan ondersteunen, maar vervangt geen regelmatig voldoende nachtrust.

Slapen en leeftijd

Onze slaap verandert gedurende het leven. Onderstaande richtlijnen gaan over de totale slaap per 24 uur, bij jonge kinderen, dus inclusief dutjes.

Baby's en kinderen

Pasgeborenen slapen verspreid over dag en nacht. Hun dag-nachtritme ontwikkelt zich geleidelijk. Ze brengen relatief veel tijd door in actieve slaap, de voorloper van remslaap. Jonge kinderen hebben naar verhouding veel diepe slaap. Dutjes horen in de eerste levensjaren bij een normaal slaappatroon; wanneer ze verdwijnen, verschilt per kind.

Jongeren

Tijdens de puberteit verschuift de biologische klok vaak naar een later tijdstip. Jongeren worden daardoor 's avonds later slaperig, terwijl school vroeg begint. Hun behoefte aan acht tot tien uur slaap blijft wel bestaan. Later willen gaan slapen is dus niet eenvoudigweg een slechte gewoonte.

Volwassenen

Bij volwassenen blijft voldoende slaapruijnte belangrijk, ook wanneer werk, gezin en sociale activiteiten veel tijd vragen. De verdeling tussen lichte slaap, diepe slaap en remslaap kan van nacht tot nacht verschillen. Een gezonde nacht hoeft er niet elke keer identiek uit te zien.

Senioren

Bij het ouder worden wordt de slaap vaak lichter en meer onderbroken. Veel ouderen worden vroeger slaperig en zijn 's morgens eerder wakker. De hoeveelheid diepe slaap neemt doorgaans af.

Dat betekent niet dat ouderen plots met heel weinig slaap voldoende hebben.

Ook pijn, medicatie, nachtelijk plassen of een slaapstoornis kunnen de nachtrust beïnvloeden. Aanhoudende slapeloosheid of sterke slaperigheid overdag hoeft daarom niet als 'normaal voor de leeftijd' te worden aanvaard. Bespreek zulke klachten met de huisarts.



4. Slaaphygiëne: goede nachten beginnen overdag

Slaaphygiëne is het geheel van gewoonten en omstandigheden die een goede nachtrust ondersteunen. Het gaat dus om meer dan wat we doen wanneer we naar bed gaan. Ook beweging, sociale contacten, voeding en regelmaat verdienen aandacht.

Het geheel is meer dan de som der delen. U hoeft echter niet alles tegelijk te veranderen: kies enkele haalbare gewoonten en ontdek wat voor u werkt.

1. Beweeg regelmatig

Wandelen, fietsen, zwemmen of dansen: regelmatige beweging kan onze nachtrust ondersteunen. Kies vooral een activiteit die u graag doet en die past bij uw mogelijkheden. U hoeft zich niet uit te putten om goed te kunnen slapen.

Beweeg waar mogelijk buiten. Zo krijgt u ook daglicht, een belangrijk signaal voor de biologische klok. Merkt u dat intensief sporten laat op de avond u wakker houdt? Plan die inspanning dan vroeger en kies 's avonds voor rustigere beweging. Regelmaat in bewegen is belangrijker dan af en toe een zware inspanning.

2. Maak ruimte voor sociaal contact

Een gesprek, een gezamenlijke wandeling of een aangename ontmoeting kan helpen om spanning los te laten. Contact met anderen biedt steun en geeft ruimte om zorgen te delen.

Sociale verbondenheid is geen slaapmiddel, maar kunnen wel bijdragen aan ons welbevinden. Dat is belangrijk, want stress en piekeren kunnen ons 's nachts wakker houden. Zoek contact op een manier die bij u past: een rustig gesprek kan net zo waardevol zijn als een groepsactiviteit.

3. Eet evenwichtig en vermijd zware avondmaaltijden

Een grote, zware maaltijd vlak voor bedtijd kan het inslapen bemoeilijken, bijvoorbeeld door een vol gevoel of spijsverteringsklachten. Geef uw lichaam daarom wat tijd tussen de avondmaaltijd en het slapen.

Met honger naar bed gaan is evenmin nodig. Een kleine, lichte snack kan dan prettig zijn. Geen enkel voedingsmiddel garandeert een goede nacht: het gaat vooral om gewoonten die uw slaap niet onnodig verstoren.

4. Zorg voor een donkere, aangename slaapkamer

Licht helpt ons lichaam om dag en nacht te onderscheiden. Dim daarom 's avonds de verlichting en beperk fel licht vlak voor het slapen. Verduisterende gordijnen of een comfortabel slaapmasker kunnen helpen wanneer er veel licht binnenvalt.

Zorg daarnaast voor een aangename, eerder koele slaapkamer en comfortabel beddengoed. Het doel is dat u ontspannen kunt liggen, zonder last van warmte of kou. Open 's morgens de gordijnen en zoek overdag het daglicht op. Een duidelijk verschil tussen dag en nacht ondersteunt uw slaap-waakritme.

5. Beperk storende geluiden

Verkeer, meldingen op de telefoon of geluiden in huis kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap onderbreken. Maak de slaapkamer daarom zo rustig mogelijk. Zet onnodige meldingen uit en maak, waar nodig, afspraken met huisgenoten.

Oordopjes kunnen helpen wanneer geluid niet te vermijden is. Kies een oplossing die comfortabel is en waarbij belangrijke waarschuwingssignalen hoorbaar blijven. Het gaat niet om absolute stilte, maar om het verminderen van geluiden die ú storen.

6. Let op wat en wanneer u drinkt

Cafeïne kan nog uren doorwerken. Ze zit niet alleen in koffie, maar ook in zwarte en groene thee, cola en energiedranken. Beperk cafeïne vanaf de namiddag, zeker wanneer u merkt dat u er gevoelig voor bent.

Alcohol is geen goed slaapmutsje. U kunt er aanvankelijk slaperig van worden, maar later in de nacht kan de slaap onrustiger en meer onderbroken worden. Ook een kruidenthee garandeert echter geen betere slaap. Water of een cafeïnevrije drank is een betere keuze.

7. Geef uw slaap een regelmatig ritme

Sta zoveel mogelijk rond hetzelfde tijdstip op en geef uzelf 's avonds voldoende gelegenheid om te slapen. Ga naar bed wanneer u slaperig wordt. Een herkenbaar ritme helpt het lichaam om zich op slapen en wakker worden voor te bereiden.

Uw ideale slaapuren hangen af van uw slaapbehoefte, biologische klok en dagelijkse omstandigheden. Een passend ritme is belangrijker dan één vast schema voor iedereen.

8. Bouw rust in vóór het slapen

Blijven zorgen door uw hoofd gaan? Schrijf ze eerder op de avond op, samen met wat u morgen kunt doen. Zo hoeft u ze niet allemaal in bed op te lossen. Ontspanning is daarbij geen test waarin u moet slagen: slaap laat zich niet afdwingen.

Slaaphygiëne schept gunstige voorwaarden, maar garandeert geen perfecte nachten. Af en toe wakker liggen hoort bij het leven.

Blijven slaapproblemen aanhouden of hinderen ze uw functioneren overdag? Bespreek ze met de huisarts.

5. Slaaphoudingen

Iedereen heeft een favoriete houding om in slaap te vallen. Op de zij, op de rug of op de buik. Wat aangenaam ligt, hangt onder meer af van uw lichaamsbouw, eventuele klachten en de ondersteuning van uw bed en hoofdkussen.

Van houding veranderen is normaal. De houding waarin u inslaapt, is niet noodzakelijk de houding waarin u de hele nacht blijft liggen. Tijdens de slaap bewegen en draaien we, vaak zonder dat we het merken. Hoe vaak dat gebeurt, verschilt per persoon en per nacht. Het gemiddelde is 14 keer per nacht.

Ondersteuning zonder forceren
Onze wervelkolom heeft van opzij gezien natuurlijke krommingen. Een comfortabele ondersteuning geeft die ruimte, zonder hoofd, nek of onderrug in een uitgesproken buiging te duwen. Het doel is ontspannen liggen.

Slapen op de zij

In zijlig helpt een aanpasbaar hoofdkussen om het hoofd in het verlengde van de romp te houden. Trek de knieën licht op. Een kussen tussen de benen kan comfortabel zijn en helpen om bekken en heupen minder te laten draaien. Het is een hulpmiddel, geen verplichting.

Slapen op de rug

Bij ruglig mag een hoofdkussen de nek ondersteunen zonder het hoofd sterk naar voren te duwen. Ruglig komt vaak voor tijdens het inslapen.

Bij sommige mensen neemt snurken in ruglig toe. Ook obstructieve slaapapneu kan in deze houding erger worden. Zijlig kan dan helpen, maar vervangt een noodzakelijke behandeling niet. Bespreek luid snurken met ademstops, naar lucht happen of sterke slaperigheid overdag zeker met de huisarts.

Slapen op de buik

Bij buikslapen ligt het hoofd meestal langdurig opzij gedraaid. Dat is erg belastend voor de nek. Ook de onderrug kan in deze houding meer spanning ondervinden.

Bovendien worden de ruggewervels extra belast door een verkeerde buiging. Deze lighouding is sterk af te raden.

Slaaphouding tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap verandert wat comfortabel ligt. Vanaf 28 weken wordt aangeraden om op de zij in slaap te vallen, ook bij een dutje. Zowel de linker- als rechterzij is geschikt. Een kussen tussen de knieën en eventueel onder de buik kan extra comfort bieden.

Wordt u op uw rug wakker? Maak u dan niet ongerust: draai gewoon weer op uw zij.

Bij Confort Plan bekijken we samen hoe uw matras, bedbodem en hoofdkussen aansluiten bij uw lichaam en voorkeurshouding. Ons slaapadvies richt zich op passend comfort en vervangt geen medische beoordeling.

Een goede slaaphouding geeft uw lichaam ondersteuning én ruimte om ontspannen te bewegen.



Slaaphoudingen

Ontspannen liggen, met passende ondersteuning



Op de zij

Ondersteun hoofd en nek.
Een kussen tussen de knieën kan prettig zijn.



Op de rug

Een kussen onder de knieën kan ontlasten.
Ruglig kan snurken versterken.



Op de buik

Let op spanning in nek en onderrug.
Vermijd een hoog hoofdkussen.

Er is geen ideale houding voor iedereen. Wisselen van houding is normaal.

6. Slaapproblemen

Iedereen slaapt wel eens minder goed. Een onrustige nacht hoeft dus geen reden tot bezorgdheid te zijn. Maar wanneer slaapproblemen blijven aanslepen en je overdag vermoeid, prikkelbaar of minder geconcentreerd bent, verdienen ze aandacht. Stress, pijn, bepaalde gewoonten, medicatie of een slaapstoornis kunnen je nachtrust verstoren. Een goede aanpak begint bij het achterhalen van de oorzaak. Soms helpen aangepaste slaapgewoonten, soms is gerichte behandeling nodig. Bespreek aanhoudende klachten met je huisarts.



Slapeloosheid

Moeilijk inslapen, lang wakker liggen of te vroeg ontwaken: het zijn typische klachten van slapeloosheid. Vooral wanneer je voldoende gelegenheid hebt om te slapen, maar toch slecht slaapt en daar overdag last van ondervindt, is het belangrijk om hulp te zoeken. Slecht slapen kan een vicieuze cirkel worden. Je maakt je zorgen over de komende nacht, probeert slaap af te dwingen en raakt daardoor steeds meer gespannen. Langer in bed blijven of voortdurend slaap proberen in te halen kan het probleem onderhouden.

Gezonde slaapgewoonten vormen een goede basis, maar zijn bij langdurige slapeloosheid vaak onvoldoende. Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid, ook CGT-I genoemd, is de voorkeursbehandeling. Je leert gedachten en gewoonten veranderen die je wakker houden en bouwt opnieuw vertrouwen op in je slaap.

Snurken

Snurken ontstaat wanneer weefsels in de bovenste luchtwegen tijdens het ademen gaan trillen. Tijdens de slaap ontspannen die weefsels, waardoor de doorgang voor lucht nauwer kan worden.

Snurken betekent niet automatisch dat er een slaapstoornis is, maar het kan de nachtrust van je partner behoorlijk verstoren. Op je zij slapen en minder alcohol drinken, vooral 's avonds, kunnen helpen. Bij overgewicht kan gewichtsverlies het snurken verminderen.

Luid snurken in combinatie met ademstops, naar lucht happen of uitgesproken slaperigheid overdag vragen om medische beoordeling. Deze signalen kunnen wijzen op slaapapneu.

Slaapapneu

Bij slaapapneu wordt de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk onderbroken of sterk verminderd. De meest voorkomende vorm is obstructieve slaapapneu: de bovenste luchtweg vernauwt of sluit tijdelijk af.

Door die ademhalingsproblemen wordt de slaap telkens kort verstoord, vaak zonder dat men het beseft. Mogelijke signalen zijn luid snurken, waargenomen ademstops, naar lucht happen, ochtendhoofdpijn en slaperigheid of concentratieproblemen overdag.

Ook een mildere vorm kan aandacht en behandeling vereisen. Het gaat tenslotte om klachten en gezondheid. Een slaaponderzoek, thuis of in een slaapcentrum, helpt om de diagnose en ernst vast te stellen.

Onbehandelde slaapapneu hangt samen met een verhoogd risico op onder meer hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en verkeersongevallen door slaperigheid. Afhankelijk van de situatie bestaat de behandeling uit leefstijlaanpassingen, een aangepast mondapparaat of een CPAP-toestel dat de luchtweg met lichte luchtdruk openhoudt. Slaperig achter het stuur? Rijd dan niet verder.

Rusteloze benen

Bij het rustelozebenen syndroom voelt men een moeilijk te weerstane drang om de benen te bewegen. Vaak gaat dit samen met een kriebelend, trekkend of onaangenaam gevoel.

De klachten ontstaan vooral tijdens rust, nemen 's avonds of 's nachts toe en verminderen doorgaans tijdelijk door te bewegen.

De ernst verschilt van persoon tot persoon. De klachten kunnen wisselen en worden niet bij iedereen voortdurend erger. Regelmatig bewegen, voorzichtig rekken, massage of een warm bad kunnen verlichting brengen.

Verstoren de klachten uw slaap, bespreek ze dan met de huisarts. Die kan onder meer nagaan of een ijzertekort, bepaalde geneesmiddelen of een andere aandoening meespeelt. Soms is een gerichte behandeling nodig. Neem ijzersupplementen **alleen op medisch advies**.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen kunnen in bepaalde situaties tijdelijk helpen, maar nemen de oorzaak van slaapproblemen meestal niet weg. Bij langdurige slapeloosheid blijft een gerichte behandeling, zoals CGT-I, de eerste keuze.

Veelgebruikte slaapmiddelen, zoals benzodiazepinen en zogenoemde Z-middelen, kunnen slaperigheid overdag, een verminderd reactievermogen en afhankelijkheid veroorzaken. Bij regelmatig gebruik kan hun werking afnemen. Vooral ouderen riskeren ook duizeligheid, verwardheid en valgevaar. De voordelen en risico's verschillen per middel en per persoon.

Gebruik **slaapmiddelen daarom alleen in overleg met de huisarts**, met duidelijke afspraken over de duur en opvolging. Neem je ze al langere tijd? Stop dan niet plots op eigen initiatief, maar bespreek een geleidelijke afbouw met de arts of apotheker.

7. Stoorzenders voor een rustige slaap



Piekeren

De voornaamste oorzaak van slaapproblemen is geconditioneerde slapeloosheid. Mensen liggen te piekeren in hun bed en vallen maar niet in slaap. Daardoor ga je op den duur je bed met wakker liggen associëren.

Stress

Stress is een overlevingsfunctie. Het is een natuurlijke reactie van ons lichaam en is net als slaap levensnoodzakelijk. Het probleem is dat stress enkel in een korte periode aanwezig mag zijn. Bij langdurige stress krijgt ons lichaam geen tijd om te herstellen, zal het uitgeput raken en onze hormoonhuishouding in de war sturen. Noodzakelijk voor een goede slaaphygiëne is dan ook dat we middelen vinden die ons kunnen helpen om met die stress om te gaan: meditatie, een wandeling voor het slapengaan, yoga, ademhalingsoefeningen, slapen met een open raam zodat er frisse lucht binnenkomt. Lukt dat niet vanzelf, dan is professionele hulp en begeleiding absoluut noodzakelijk.

Drank

Sommige dranken zoals kruidenthee en warme melk kunnen de aanmaak van melatonine bevorderen. Wat voor kinderen geldt, geldt ook voor volwassenen. Hoe korter men voor het slapengaan drinkt, hoe groter de kans dat men 's nachts uit bed zal moeten om te plassen.

Alcohol

Alcohol maakt het inslapen makkelijker omdat het spierontspannend is en de hersenactiviteit vertraagt. Maar het verhindert het doorslapen. Alcohol veroorzaakt ook meer neusverstopping en de tongspier ontspant meer, wat slaapapneu en snurken in de hand werkt. Hoofdpijn 's morgens is ook niet uitgesloten ...

Voeding

Wat we eten, wanneer we eten en hoe we eten heeft een invloed op hoe goed we zullen slapen. Zware maaltijden hebben langer nodig om te verteren en zullen een rustige nachtrust verstoren. Pikant, zuur, zoet, vet of gefrituurd eten kan men dan ook beter kort voor het slapengaan vermijden. Met honger naar bed gaan is echter ook niet ideaal. Beperk eten dan ook tot een licht verteerbare snack, maar ten laatste een uur voor het normale slapengaan.

Ook **magnesium** helpt om sneller in slaap te vallen omdat het spierontspannend werkt. Kwaliteitsvolle magnesiumsupplementen zijn een optie, uiteraard **na advies van de huisarts**.

Roken

Nicotine stimuleert, net zoals cafeïne. Als men dan toch rookt, steek dan die laatste sigaret ten laatste 2 uur voor het slapengaan op. Sowieso zal de slaapkwaliteit verminderen door het gebruik van tabak. Slapeloosheid kan één van de kwalijke gevolgen zijn.

8. Materiaal om beter te slapen

Worden we 's morgens regelmatig wakker met pijn, een stijve rug en hebben we het gevoel dat we niet uitgeslapen zijn en van onze nacht moeten 'bekomen'? Dan is het tijd om dat bed eens beter te bekijken. Maar er vallen over slaapsystemen een heel aantal dingen te zeggen.

Bedbodem

Een bedsysteem bestaat uit een samenspel van verschillende onderdelen. Het belang van een goede bedbodem wordt dikwijls onderschat. Nochtans zorgt die mee voor een optimale ondersteuning en een comfortabel gevoel. Ressorts, planken of deuren als basis zijn echt niet meer van deze tijd en bieden niet die ondersteuning die ons lichaam verdient. We kunnen eenvoudig nagaan of de staat van onze huidige bedbodem nog voldoet. Hangt die te ver door, hebben de latten nog voldoende buiging om de juiste ondersteuning en veerkracht te voorzien, zijn er latten gebarsten, gebroken of verdwenen, is de boxspringbasis doorgezakt of sterk bevuild, enzovoort ..., dan maken we beter werk van vernieuwing.

Lattenbodem

Voor een lattenbodem is er meestal keuze tussen vaste, manueel verstelbare en elektrisch verstelbare modellen.

Meestal volstaat een vaste versie. Manueel verstelbare bodems worden zelden optimaal gebruikt vanwege de relatief onhandige bediening ervan. Elektrisch verstelbare bodems zijn nuttig indien de gebruiker door omstandigheden veel in bed moet vertoeven, eten of gewassen worden. In gevallen van reflux of problemen met de bloedsomloop in de benen volstaan blokjes aan hoofd- of voeteneinde van de vaste bodem.

Kies steeds voor kwaliteitsvolle, duurzame houten latten (bv. gelaagd beukenhout) en degelijke lattenhouders (bv. in Hytrel) in plaats van goedkopere alternatieven. Lattenbodems met aangepaste zones (hoofd-schouders-bekken) genieten steeds de voorkeur en zullen een gunstige invloed hebben op het ergonomisch ligcomfort.

Boxsprings

Een boxspring bestaat uit een houten onderstel met een verensysteem en afdekklagen voor comfortabel slapen. Hij vervangt zowel het bedkader als de bedbodem en kan worden aangevuld met een hoofdbord. Dat bepaalt vooral de uitstraling en draagt niet rechtstreeks bij aan het ligcomfort. Achter de luxueuze uitstraling kunnen grote kwaliteitsverschillen schuilgaan. Let daarom vooral op de constructie en de gebruikte onderdelen: een stevig massief houten kader, degelijke verbindingen, kwaliteitsvolle verenkernelen en afdekklagen, slijtvaste bekledingsstoffen en stevige poten. Een bed met opbergruimte of schuiven is niet noodzakelijk een boxspring. Een aantrekkelijke foto zegt bovendien weinig over de kwaliteit. Goedkope plaatmaterialen, zwakke verbindingen en minderwaardige afwerkingen kunnen de ondersteuning en levensduur beperken. Vraag dus altijd naar de opbouw en probeer het bed zorgvuldig uit. Een degelijk gemaakte boxspring kan, in combinatie met een passende matras, goede ondersteuning, ventilatie en langdurig comfort bieden. Zo investeert u in meer dan alleen een mooie slaapkamer.

Zorgbed-boxspring

Door ziekte, een ongeval, een beperking of toenemende zorgbehoeften kan verzorging in bed noodzakelijk worden. Veel mensen blijven dan graag thuis, in hun vertrouwde omgeving en dicht bij hun naasten.

Wie belang hecht aan een huiselijke uitstraling, kan een zorgbed-boxspring overwegen. Deze combineert het uiterlijk van een boxspring met een hoog-laagfunctie en verstelbare ligdelen. Dat kan het in- en uitstappen vergemakkelijken en verzorgers helpen op een geschikte hoogte te werken.

De investering is aanzienlijk, maar dikwijls te verantwoorden door uitgespaarde kosten van zorgcentrum of langdurige revalidatie in een gespecialiseerd centrum. Laat daarom vooraf beoordelen welke functies nodig zijn en of het bed geschikt is voor de gebruiker, de verzorging en de beschikbare ruimte.

Is uw lattenbodem aan vervanging toe?

Uw matras en bedbodem werken samen.
Controleer deze drie punten voor een goede ondersteuning.

01 Leeftijd én gebruik

10 à 15 jaar is een richtlijn, geen vervaldatum.
De levensduur hangt af van kwaliteit, belasting en onderhoud.
Laat een oudere bodem beoordelen, zeker bij een nieuwe matras.

02 Latten en veerkracht

Til de matras op. Zijn er gebroken of blijvend doorgezakte latten?
Veren ze ongelijk terug? Ontbreken er latten ?

03 Lathouders en frame

Let op gescheurde of broze houders, losse latten en een instabiel frame. Kijk zeker ook aan de onderkant van de houders.

Nieuwe matras? Laat ook de bodem nakijken.

Samen beoordelen, niet automatisch samen vervangen.
Een passende bodem in goede staat kan vaak blijven.
Bij structurele slijtage is vervanging beter.

Twijfelt u? Wij kijken graag met u mee.

Gratis en vrijblijvend slaapadvies, ook aan huis.
info@confortplan.be • 03 248 09 37
www.confortplan.be



Matras

Op elke bodem wordt vanzelfsprekend een matras gelegd. Het aanbod is enorm, dus kiezen zonder de nodige achtergrondinformatie is meestal ook heel moeilijk.

Er zijn twee grote groepen matrassen: de vollekernelmatrassen (schuim, latex, traagschuim) en hollekernmatrassen (bonellveren, pocketveren), waarbij die laatste groep duidelijk de voorkeur geniet.

Een vollekernelmatras heeft een lager aanpassingsvermogen en een slechtere vochtverwerkingscapaciteit door een gebrek aan ventilatiemogelijkheid. Ze zijn meestal wel goedkoper.

Een uitzondering daarop zijn de traagschuimmatrassen, zoals bijvoorbeeld Tempur. Deze matrassen zijn erg duur en zeer wisselvallig in gebruik: veel harder in de winter, erg warm en plakkerig in de zomer. Bovendien duurt de aanpassing aan het lichaam bij elke verandering van houding enkele minuten, waardoor een ongestoorde slaap moeilijker wordt.

Een hollekernmatras biedt in geval van samenstelling met kwaliteitsvolle onderdelen een perfecte ondersteuning door een uitmuntend aanpassingsvermogen met hun puntelastischeiteit en een prima ventilatie vanwege de holle kern.



Artoflex Pocket de Luxe van Confort Plan

Ook hier geldt weer de regel van de prijs-kwaliteitsverhouding: het hoeft niet buitensporig duur te zijn, maar erg goedkope matrassen zullen niet de noodzakelijke slaapkwaliteit en duurzaamheid bieden.

Is je matras aan vervanging toe?

Kijk naar slijtage, ligcomfort én leeftijd.
Deze signalen verdienen je aandacht.

01 Doorzakken of een beschadigde tijk

Blijvende kuilen of minder steun? Laat je matras beoordelen.
Ook een beschadigde of sterk vervuilde hoes (tijk) vraagt aandacht.
Niet meer goed te reinigen of herstellen? Overweeg vervanging.

02 U ligt niet meer comfortabel

Veel te hard, te zacht of moeilijk een goede houding vinden?
Meer pijn of stijfheid bij het opstaan? Controleer matras én bodem.
Bij aanhoudende klachten: raadpleeg ook uw arts.

03 Uw matras is ouder dan 10 jaar

Laat comfort en ondersteuning grondig beoordelen.
Tien jaar is een belangrijk controlemoment, geen vaste vervaldatum.
Bij duidelijke slijtage of onvoldoende comfort is vervanging aangewezen.

Belangrijk: een topper is geen herstelling!

Probeer een versleten of doorgezakte matras nooit te redden met een topdekmatras: die herstelt de verloren ondersteuning niet.
Een topper zal in de meeste gevallen lage rugpijn verergeren!

Twijfelt u? Wij kijken graag met u mee.

Gratis en vrijblijvend slaapadvies, ook aan huis.
info@comfortplan.be • 03 248 09 37
www.comfortplan.be



Hoofdkussens

Hoofdkussens bestaan er in alle vormen en samenstellingen, waardoor kiezen steeds moeilijker wordt. We gaan dan ook snel af op flitsende reclames en aanbiedingen, met als gevolg een hoop aankopen die uiteindelijk toch niet de juiste keuze blijken te zijn. Een hoofdkussen dient om de ruimte tussen de ingedrukte matras en ons oor dusdanig op te vullen, dat de halswervels mooi in de meest natuurlijk mogelijke positie liggen. Die ruimte is voor iedereen verschillend omdat ze afhangt van diverse factoren: bedbodem, matras, gewicht, lichaamsbouw, man, vrouw, grootte van het hoofd, enzovoort. Daarom is de belangrijkste eigenschap van een goed hoofdkussen de mogelijkheid om het aan te passen aan de persoonlijke noden van de gebruiker. Een hoofdkussen lijdt ook veel door de dagelijkse belasting, dus vervang het tijdig door een aanpasbaar exemplaar!

Textiel

Als we geïnvesteerd hebben in een degelijk bedsysteem, rijst de vraag: “hoe kunnen we dat nieuwe materiaal beschermen en zo lang mogelijk in optimale vorm houden?”.

De beste oplossing voor zowel materiaal (matras) als lichaam is een natuurproduct: **wol**.

Veel mensen slapen tegenwoordig tussen synthetisch materiaal : nylon lakens die gemakkelijk wassen en niet gestreken hoeven te worden en synthetische dekbedden die zeer goedkoop in aanschaf zijn. Synthetisch materiaal betekent echter niets anders dan plastic! En dat is niet gezond om tussen of onder te slapen: overdreven transpiratie, vochtig en klam, een kweekvijver voor bacteriën en ziektekiemen en geen constante temperatuur maar steeds te warm of te koud.

Hierdoor kunnen kwalen zoals reuma (meer dan 1000 verschillende vormen!) verergeren.



Het alternatief zijn dekens gemaakt van 100% schapenwol en dekbedden gevuld met hoogwaardige gekroesde wol. Schapenwol is het gezondste natuurproduct om te gebruiken in bed: nooit te warm en nooit te koud. Bovendien slapen we zo steeds ongestoord in een droog bed!

De wolvezel is een zeer fijne en holle vezel. Daardoor ontstaat een “thermoseffect”: wol is warm in de winter, maar ook fris in de zomer. Tijdens onze diepe slaap daalt onze lichaamstemperatuur met 1° tot 1,5°. Dan is het erg belangrijk dat ons materiaal zich daaraan aanpast, en dat we zo rustig doorslapen.

Het wollen onderdeken

Dat ligt tussen de matras en het onderlaken.

Wol kan vocht opnemen en weer afgeven en helpt warmte vast te houden. Zo draagt het bij aan een aangenaam slaapklimaat.

Het wollen deken of dekbed

Een wollen deken ligt boven het bovenlaken, een wollen dekbed krijgt een overtrek. Wol isoleert en helpt voor een gezonde vochtregulatie.

Eén dekbed voor winter én zomer. Een doorgestikte uitvoering houdt de wollen vulling perfect op haar plaats.

Bedlinnen en onderhoud

Kies aangenaam bedlinnen, bijvoorbeeld katoen, perkaal of katoensatijn. Ververs uw lakens regelmatig en laat het bed na het opstaan openliggen om te verluchten.

9. Slapen en ...

Slaap beïnvloedt hoe we denken, voelen en functioneren. Tegelijk hebben onze gezondheid en dagelijkse gewoonten invloed op onze nachtrust. Die wisselwerking zien we op heel wat gebieden.

Concentratie en geheugen

Tijdens de slaap verwerken en versterken onze hersenen herinneringen. Voldoende slaap helpt ons om nieuwe informatie op te nemen, aandachtig te blijven en beslissingen te nemen. Bij slaaptekort reageren we trager en maken we gemakkelijker fouten.

Humeur

Na een goede nacht kunnen we doorgaans beter omgaan met emoties en dagelijkse spanningen. Slaaptekort kan ons prikkelbaarder en kwetsbaarder maken. Aanhoudende slaapproblemen en depressieve klachten kunnen elkaar versterken, maar slecht slapen leidt niet automatisch tot een depressie.

Lichaamsgewicht

Slaap speelt een rol in de regeling van honger en verzadiging. Bij slaaptekort kan onze eetlust toenemen en wordt het moeilijker om gezonde keuzes vol te houden. Voldoende slapen ondersteunt gewichtsbeheersing, samen met voeding en beweging. Uzelf letterlijk 'slank slapen' is echter geen realistische belofte.

Ziekte en weerstand

Slaap ondersteunt de normale werking van ons afweersysteem. Tijdens ziekte heeft het lichaam behoefte aan voldoende rust en herstel. Ook daarbuiten is regelmatig voldoende slapen belangrijk voor onze weerstand, al biedt het geen garantie dat we niet ziek worden.

Hart en bloedvaten

Voldoende slaap maakt deel uit van een gezonde leefstijl voor hart en bloedvaten. Langdurig slaaptekort en bepaalde slaapstoornissen hangen samen met een verhoogd risico op hoge bloeddruk, hartziekten en beroertes. Steeds langer slapen biedt niet vanzelf extra bescherming: voldoende, regelmatige en kwalitatieve slaap is het doel.

Diabetes

Slaap beïnvloedt hoe ons lichaam reageert op insuline en de bloedsuiker regelt. Slecht slapen kan het moeilijker maken om diabetes onder controle te houden. Aandacht voor de nachtrust hoort daarom bij de dagelijkse zorg, naast voeding, beweging en de voorgeschreven behandeling. Goed slapen geneest diabetes niet.

Wallen en huid

Een korte nacht kan een vermoeide uitstraling en bestaande donkere kringen opvallender maken. Wallen worden echter ook beïnvloed door erfelijkheid, vochtophoping, allergieën en veroudering. Een uitgeruste uitstraling hangt dus niet uitsluitend af van slaap, en goede nachtrust laat niet alle wallen verdwijnen.

Chronische pijn

Pijn kan ons wakker houden, terwijl slecht slapen de pijngevoeligheid kan verhogen. Zo kunnen beide klachten elkaar versterken. Een haalbaar slaapritme, ontspanning en een comfortabele lighouding kunnen ondersteunen. Aanhoudende pijn en slaapproblemen vragen om een gezamenlijke aanpak met een zorgverlener. Een nieuwe matras is op zichzelf geen behandeling voor chronische pijn.

Conditie en herstel

Slaap ondersteunt het lichamelijke herstel en helpt ons alert en gecoördineerd te bewegen. Bij slaaptekort kunnen aandacht en reactievermogen verminderen, waardoor inspanningen minder vlot verlopen. Beweging en slaap vullen elkaar aan: regelmatig bewegen ondersteunt de nachtrust, terwijl voldoende slaap ruimte biedt voor herstel.

Libido

Vermoeidheid, stress en slecht slapen kunnen de zin in intimiteit verminderen. Voldoende rust kan helpen, maar seksueel verlangen hangt ook samen met relaties, hormonen, gezondheid en medicatie. Goede slaap garandeert dus geen hoger libido. Bespreek aanhoudende veranderingen die u storen met uw huisarts.

Ouder worden

Met de leeftijd wordt de slaap vaak lichter en meer onderbroken. Veel mensen worden vroeger slaperig en ontwaken vroeger. Toch blijft voldoende slaap belangrijk. Daglicht, beweging en regelmaat kunnen ondersteunen. Aanhoudende slapeloosheid of sterke slaperigheid overdag hoeft u niet als een normaal gevolg van ouder worden te aanvaarden.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen kunnen in bepaalde omstandigheden helpen, maar hun voordelen en risico's verschillen per middel en persoon. Sommige kunnen gewenning, afhankelijkheid en slaperigheid overdag veroorzaken. Bij langdurige slapeloosheid is cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid, of CGT-I, doorgaans de eerste keuze. Niet alle slaapmiddelen hebben dezelfde invloed op de slaapfasen.

Bespreek het gebruik en het inname tijdstip van medicatie met uw arts of apotheker. Gebruikt u al langere tijd slaappillen, stop dan niet plots op eigen initiatief. Geleidelijk afbouwen onder begeleiding kan ontwenningsklachten beperken.

Geef slaap een vaste plaats

Slaap verdient evenveel aandacht als voeding en beweging. Regelmaat, ontspanning en een aangename slaapomgeving helpen om daarvoor ruimte te maken. Passend slaapmateriaal kan het comfort ondersteunen, maar lost niet elke slaapklacht op. Blijven problemen bestaan, zoek dan samen met uw huisarts naar de oorzaak en een geschikte aanpak.



Zorgbedden

Een toekomstgerichte investering om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen in de vertrouwde omgeving, samen met de partner.



Een volwaardige verstelbare boxspring voor een comfortabele dag -en nachtrust en een perfecte ondersteuning.

De ideale oplossing voor nu én voor later.

Vraag vrijblijvend de folder aan!



10. Waarop letten bij uw investering?

Ondersteuning

Kies een bedsysteem dat uw lichaam comfortabel ondersteunt, afgestemd op uw lichaamsbouw en gebruikelijke slaaphouding.

Bewegingsvrijheid

U moet vlot kunnen draaien. Matras en bedbodem horen uw bewegingen te volgen, met een continue juiste ondersteuning.

Bedbodem

Bedbodem en matras vormen één geheel. Controleer of ze bij elkaar passen en of de bodem nog voldoende ondersteuning biedt.

Comfort

Benamingen als 'soft', 'medium' en 'firm' zijn niet zonder meer vergelijkbaar tussen merken.

Temperatuur

Kies voor natuur. Wol kan warmte vasthouden en vocht opnemen.

Vochtverwerking

Let op de ventilatie van het volledige bed, inclusief matrasbeschermer en beddengoed. Laat ook onder het bed voldoende lucht circuleren.

Onderhoud

Volg de onderhoudsvoorschriften. Handvatten kunnen het draaien van de matras vergemakkelijken.

Hoofdkussen

Kies altijd voor een aanpasbare vulling.

Toekomst

Denk vooruit: instaphoogte, verstelbaarheid en onderhoudsgemak kunnen belangrijker worden naarmate u ouder wordt.

Prijs

Een hoge prijs garandeert geen betere keuze. Goedkoop betekent steeds mindere kwaliteit en korte levensduur.

Keuze

Zoek deskundig, persoonlijk advies. Informeer naar levering, plaatsing en garantie.

11. Tips en weetjes

1. Geef uw huisdier een eigen slaapplek



Een huisdier kan gezelligheid bieden, maar bewegingen en geluiden kunnen uw slaap onderbreken. Bij allergieën houdt u dieren beter buiten de slaapkamer. Een comfortabele eigen mand is een goed alternatief.

2. Ondersteun uw nek comfortabel



Een passend hoofdkussen houdt uw hoofd en nek in een natuurlijke positie. De juiste hoogte hangt af van uw lichaamsbouw, slaaphouding en matras. Kies daarom voor een aanpasbaar hoofdkussen.

3. Houd uw bed voor slaap en intimiteit



Vooraf bij slapeloosheid helpt het om werken, scrollen en televisiekijken buiten het bed te houden. Zo versterkt u de verbinding tussen bed en slapen. Lees eventueel vooraf op een rustige plek.

4. Houd rekening met uw biologische klok



Bent u eerder een ochtend- of avondmens? Stem uw slaapuren daar waar mogelijk op af en voorzie voldoende slaaptijd. Een herkenbaar ritme helpt uw lichaam om wakker zijn en slapen op elkaar af te stemmen.

5. Kies vaste opstatijden



Sta zoveel mogelijk rond hetzelfde uur op en ga naar bed wanneer u slaperig bent. Een wekker nodig hebben bewijst op zichzelf geen slaapttekort: ook uw biologische klok en dagelijkse verplichtingen spelen mee.

6. Beperk grote verschillen in het weekend



Extra slaap kan helpen na een korte nacht, maar urenlang uitslapen kan uw ritme verschuiven. Probeer vooral op gewone dagen voldoende slaapruiimte te voorzien. Een dutje vervangt geen structureel slaapttekort.



7. Dim 's avonds licht en schermen

Fel licht kan het nachtsignaal van uw biologische klok vertragen. Verminder de helderheid en leg uw smartphone tijdig weg; ook spannende inhoud en meldingen houden u alert. Een e-reader geeft eveneens licht. Kies bij gebruik 's avonds voor zwakke of automatische verlichting en een gedimd of afgeschermd klokdisplay.



8. Houd dutjes kort en vroeg

Een dutje van tien tot twintig minuten, vroeg in de namiddag, kan verfrissen. Slaapt u 's avonds moeilijk in, probeer dutjes dan te beperken. Vermijd langdurig indommelen voor de televisie; bent u rond bedtijd slaperig, ga dan naar bed.



9. Geef uw ochtend een duidelijk begin

Open de gordijnen, kom rustig uit bed en begin aan uw dagelijkse routine. Daglicht helpt uw lichaam omschakelen naar de dag. U hoeft niet onmiddellijk energiek te zijn: even op gang komen is normaal.



10. Zoek overdag het buitenlicht op

Ga bij voorkeur 's ochtends even naar buiten en benut ook overdag uw pauzes voor een wandeling. Buitenlicht helpt uw slaap-waakritme, ook bij bewolkt weer.



11. Geeuwen blijft een bijzonder verschijnsel

We geeuwen vaak bij slaperigheid of verveling, maar de precieze functie is nog niet volledig opgehelderd. Geeuwen kan aanstekelijk zijn. Het is geen betrouwbare manier om slaaptkort tegen te gaan.





12. Maak uw slaapkamer rustig en aangenaam

Kies voor duisternis, voldoende ventilatie en een comfortabel koele temperatuur. Beperk storend geluid, gebruik zo nodig oordopjes en zet de klok uit het zicht. Een rustig avondritueel helpt bij de overgang naar bedtijd.



13. Beweeg regelmatig

Wandelen, fietsen of andere passende beweging ondersteunt uw nachtrust. Merkt u dat intensief sporten laat op de avond u wakker houdt, plan het dan vroeger. Rustig rekken, yoga of ontspanningsoefeningen kunnen helpen om af te bouwen.



14. Bespreek slaapmiddelen en aanhoudende klachten

Gebruik slaapmiddelen alleen in overleg met uw arts. Verander ook het innametijdstip van andere medicatie niet zelfstandig. Langdurige slapeloosheid, ademstops of sterke slaperigheid overdag vragen om medische beoordeling.



15. Geef piekergedachten een plaats

Noteer zorgen en taken voor morgen al vóór het slapengaan. Rustige ademhaling of ontspanning kan helpen. Ligt u lang wakker en raakt u gespannen? Sta even op, doe bij gedimd licht iets rustigs en keer terug zodra u slaperig wordt.



16. Let op cafeïne en drinkmomenten

Cafeïne kan nog uren doorwerken. Vermijd ze bij voorkeur vanaf de namiddag, of minstens zes uur voor bedtijd; sommige mensen zijn langer gevoelig. Drink voldoende overdag en beperk grote hoeveelheden vlak voor bedtijd als u vaak moet plassen.



17. Gebruik alcohol niet als slaapmutsje

Alcohol kan u aanvankelijk slaperig maken, maar verstoort later de slaap en kan snurken en slaapapneu verergeren. Ook één glas is geen garantie op een ongestoorde nacht. Kies 's avonds liever een alcoholvrije, cafeïnevrije drank.



18. Eet 's avonds met aandacht

Vermijd een zware maaltijd vlak voor bedtijd, zeker als u last hebt van oprispingen. Ga evenmin met hinderlijke honger slapen: een kleine, lichte snack kan. Welke voedingsmiddelen ongemak geven, verschilt per persoon.



19. Vergeet nicotine niet

Nicotine werkt stimulerend, ook via een vape. Ze kan het inslapen en doorslapen bemoeilijken. Alleen de laatste sigaret vroeger roken lost dat niet volledig op. Vraag begeleiding wanneer u wilt stoppen.

20. Kies slaapcomfort dat bij u past

Beoordeel een bed op ondersteuning, comfort, materialen en service. Een hoge prijs garandeert geen goede keuze. Laat u persoonlijk adviseren door een ervaren specialist die tijd voor u maakt.

Confortplan
alles voor een gezonde slaap



21. Probeer een kussen tussen uw knieën

Slaapt u op uw zij, dan kan een kussentje tussen de knieën helpen om uw bekken minder te laten draaien. Kies een dikte die prettig aanvoelt. Uw lighouding zal daardoor verbeteren.



22. Houd uw bed schoon en droog

Ventileer, laat beddengoed luchten en reinig volgens de onderhoudsvoorschriften. Draai of keer uw matras minstens 4 maal per jaar. Confort Plan verwittigt zijn klanten hiervan per e-mail

Wat is uw nachtrust u waard?

We hopen dat deze slaapgids u heeft geïnspireerd om met meer aandacht naar uw nachtrust te kijken. Goed slapen verdient een vaste plaats in uw dagelijkse leven, naast gezonde voeding, beweging en ontspanning. U brengt ongeveer een derde van uw leven slapend door. Het loont dus om stil te staan bij het comfort en de ondersteuning van uw bed. Past alles nog bij uw lichaam, uw voorkeuren en uw huidige behoeften?

Goed slaapcomfort hoeft geen fortuin te kosten. Het begint bij een doordachte keuze, kwaliteitsvolle materialen en advies dat rekening houdt met u én uw budget. Soms volstaat een kleine aanpassing; soms is vervanging het overwegen waard.

Bij Confort Plan nemen we daar graag de tijd voor. Met meer dan veertig jaar ervaring begeleiden wij u persoonlijk, van het eerste gesprek tot de naservice. Onze aanpak blijft eenvoudig: luisteren, helder adviseren en Belgische kwaliteit aanbieden tegen betaalbare prijzen.

Wilt u ontdekken wat voor u het verschil kan maken? U bent van harte welkom voor een afspraak in onze slaapstudio. In alle rust bespreken we uw vragen en kunt u verschillende mogelijkheden uitproberen. Persoonlijk, vrijblijvend en zonder aankoopdruk. Bedankt voor uw vertrouwen en voor het lezen van onze slaapgids.

Vond u onze informatie of begeleiding waardevol? Dan waarderen we het bijzonder wanneer u Confort Plan aanbeveelt bij vrienden, familie en kennissen. Uw persoonlijke aanbeveling betekent veel voor onze familiezaak.

We wensen u fijne nachten en uitgeruste dagen.

Jörn & Nancy Mertens-Wilms

Confort Plan — Uw slaap, onze zorg.

Beter slapen begint met inzicht.

Wat helpt u om tot rust tekomen? En welke rol spelen uw slaapgewoonten, slaapkamer en bed? Deze gids maakt u wegwijs in slaap en slaapcomfort.

- 01 Begrijp uw slaap
- 02 Maak ruimte voor rust
- 03 Kies het bed dat bij u past

PERSOONLIJK SLAAPADVIES

We helpen u graag verder.

Gratis en vrijblijvend advies in onze slaapstudio
of bij u thuis. Op uw ritme, met aandacht, ervaring en deskundigheid!.

Commandant Van Laethemstraat 12 · 2660 Hoboken
03 248 09 37 · info@confortplan.be

Confortplan

alles voor een gezonde slaap

www.confortplan.be