

REDACTIONEEL ARTIKEL

TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Auteur: Logo Kempen

TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

In Vlaanderen slaapt ongeveer een derde van de 65-plussers met een slaapmiddel. In de woonzorgcentra is dit zelfs de helft van de bewoners. Slaapmiddelen werken goed voor een korte periode. De meeste mensen nemen hun slaapmiddel echter al jaren. Het gebruik van slaappillen voor een periode langer dan een maand kan leiden tot verschillende nadelen. Mensen die lange tijd slaappillen gebruiken voelen zich overdag vaker moe en suf en kunnen zich niet goed meer concentreren. Andere mogelijke gevolgen zijn slappe spieren en een wazig zicht. Deze nadelen verdubbelen de kans op een valpartij.

Toch is ook zonder slaappillen een goede nachtrust mogelijk. Neem je al geruime tijd slaappillen? Bespreek dan met je arts of apotheker of je dit langzaam kunt afbouwen en stoppen.

Een belangrijke tip om goed te slapen, is om overdag zoveel mogelijk actief te zijn en te bewegen. Lichaamsbeweging is bovendien de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Met dagelijks 30 minuten extra beweging zorg je al voor een betere gezondheid. Wandelen, zwemmen en fietsen bevorderen je lichamelijke fitheid en je uithoudingsvermogen. Zo daalt je risico op vallen en slaap je beter!

Nog meer tips voor een goede nachtrust:

• Vermijd lezen of tv kijken in bed.

• Ga dagelijks op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op.

• Doe ontspanningsoefeningen of neem een bad voor het slapen gaan.

• Beweeg overdag zoveel mogelijk.

• Kom zoveel mogelijk buiten. Voldoende buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft.

• Vermijd het gebruik van nicotine, cafeïne (bv. koffie, thee of cola) en alcohol. Dit heeft een negatief effect op de kwaliteit van uw slaap.

• Zowel honger als een volle maag kunnen de slaap verstoren. Zware maaltijden vermijdt u best voor het slapengaan. Een lichte hap kan de slaap bevorderen.

Meer lezen: www.valpreventie.be

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*