



Zeven nachten beter kijken

Een gids over slaap in de derde levensfase. Met een dagboek voor zeven ochtenden, zeven kleine opdrachten, en een eerlijke blik op het bed waarin je ligt.



Slapen is geen prestatie.

Toch houden veel mensen het bij alsof het er een is: uren geteld, nachten beoordeeld, ochtenden vergeleken.

OVER DEZE GIDS

Twee makers, één onderwerp

PROUDIES

Prouudies is ontstaan uit een observatie. De overgang naar het leven na het werk is voor veel mensen ingewikkeld, en het gaat daarbij zelden om geld of om tijd. Het gaat om de plotselinge ruimte, en om het gebrek aan taal om daar iets mee te doen.

Slaap hoort bij die ruimte. Wie geen wekker meer heeft, merkt binnen een paar weken dat het ritme dat veertig jaar door het werk werd geregeld, opeens van hemzelf is. Voor sommigen is dat een opluchting. Voor anderen begint daar het wakker liggen.

Op proudies.nl staan artikelen, een podcast en een nieuwsbrief. In Club Prouudies werken leden in dertien modules aan hun tweede levensplan.



Well-Fair helpt mensen sinds 1992 om comfortabel en zelfstandig thuis te wonen. Voor slaapcomfort maakt het bedrijf matrassen op maat, verstelbare bedden en hoog-laagboxsprings, en adviseert het bij je thuis of in de showroom.

Well-Fair heeft deze gids mogelijk gemaakt en heeft de redactie vrij gelaten. Deel 5 gaat over het bed, omdat het bed in slaapadvies structureel wordt overgeslagen. Well-Fair behandelt geen slaapstoornissen en geeft geen medisch advies.

IN DEZE GIDS

- Twee processen die je nacht regelen
- Zeven knoppen waaraan je kunt draaien
- Een slaapdagboek voor zeven ochtenden
- Zestien vragen over je bed
- Vijftien reflectievragen om op te schrijven

EEN TIP

Lees de gids met een pen erbij. Wat je deze week opschrijft, is over een maand bruikbaar dan wat je nu denkt te weten over je eigen nachten.

INHOUD

Wat je in deze gids vindt

Deel een. Wat er 's nachts gebeurt	6
Slaapdruk en de klok. Wat er verandert met de jaren. Vijf hardnekkige ideeën. Waarom slecht slapen blijft hangen.	
Deel twee. De week	12
Vijf afspraken met jezelf, en het slaapdagboek voor zeven ochtenden.	
Deel drie. De zeven knoppen	16
Van opstaan en licht tot de avond, het wakker liggen en de kamer.	
Deel vier. Zeven dagen, zeven opdrachten	22
Elke dag één ding om te doen en één vraag om op te schrijven.	
Deel vijf. Het bed	26
Zestien vragen, vier patronen, en wat je meeneemt naar een adviesgesprek.	
Deel zes. Verder praten	30
Vragen voor een slaapadviseur en de signalen voor je huisarts.	
Tot slot	32
Wat we hebben geleerd, en waar de cijfers vandaan komen.	

BIJ HET LEZEN

Deze gids gaat ervan uit dat je zelf nadenkt

We geven geen advies van bovenaf en we spreken je niet bemoedigend toe. We leggen naast elkaar wat onderzoekers weten en wat mensen ons vertellen, en de conclusie is aan jou.

Drie soorten pagina's

De **leespagina's** leggen uit wat er gebeurt en waarom. De **theoriekaders** vatten een model of een onderzoek samen, met de vindplaats erbij. De **invulpagina's** hebben lijnen en hokjes. Daar staat geen goed antwoord op.

Over de cijfers

Bij elk getal staat wie het heeft onderzocht en in welk jaar. Waar onderzoekers het oneens zijn, schrijven we dat erbij. Waar we een percentage niet konden herleiden, hebben we het weggelaten. Dat scheelt een paar aardige zinnen en het levert je een gids op waarin je de cijfers kunt vertrouwen.

BELANGRIJK

Deze gids geeft algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Er komt geen diagnose uit.

Slaap je al langere tijd slecht en heb je daar overdag last van? Bespreek dat met je huisarts. Doe dat ook als iemand merkt dat je tijdens het slapen soms stopt met ademen, of als je overdag zo slaperig bent dat je aandacht wegvalt.

WOORDEN DIE WE GEBRUIKEN

De derde levensfase. De periode na de loopbaan. Een eigen fase, met de meeste vrijheid en de minste sjablonen.

Slaapdruk. De behoefte aan slaap die opbouwt zolang je wakker bent.

Slaapefficiëntie. Het deel van de tijd in bed dat je ook echt slaapt.


OI

Wat er 's nachts gebeurt

Over twee processen die elkaar aanvullen, een nacht die met de jaren van vorm verandert, en vijf ideeën die het kijken in de weg zitten.

DEEL EEN · TWEE PROCESSEN

Je nacht wordt geregeld door een klok en een druk

Slaap voelt als iets wat je overkomt. Er zitten twee systemen achter, en je hebt op allebei invloed.

Het eerste is de slaapdruk. Vanaf het moment dat je opstaat, bouwt de behoefte aan slaap zich op. Hoe langer je wakker bent en hoe actiever je dag, hoe hoger die druk 's avonds staat. Slaap je overdag twee uur, dan haal je een deel van die druk weg en merk je dat 's nachts.

Het tweede is de biologische klok. Die bepaalt op welk moment van het etmaal je lichaam slaap verwacht, en hij loopt op licht. Buitenlicht in de ochtend zet de klok vast. Weinig licht overdag en veel licht in de avond laten hem zweven.

Een goede nacht ontstaat wanneer die twee samenvallen: hoge slaapdruk op het moment dat je klok zegt dat het nacht is. Loopt het uit elkaar, dan lig je moe in bed en toch wakker. Dat is de reden waarom een lange middagslaap en een donkere ochtend samen meer schade doen dan één van beide.

Bijna alles in deze gids grijpt op een van die twee aan. Opstaan op een vaste tijd en ochtendlicht werken op de klok. Bewegen, buiten zijn en niet te lang in bed liggen werken op de druk. Cafeïne werkt op allebei.

DE THEORIE

Het tweeprocessenmodel

Alexander Borbély beschreef slaapregulatie als het samenspel van een homeostatisch proces, dat oploopt zolang je wakker bent, en een circadiaan proces, dat aan de tijd van de dag hangt.

Het model is ruim veertig jaar oud en staat nog overeind. Het is ook de basis onder de bekendste behandeling van slapeloosheid, waarin mensen hun tijd in bed tijdelijk inkorten om de slaapdruk te verhogen.

Alexander Borbély, Human Neurobiology, 1982

EEN TIP

Merk je dat je acht uur in bed ligt en zes uur slaapt? Dan is korter in bed liggen vaak effectiever dan langer. Doe dat wel in overleg met je huisarts of een slaapdeskundige.

DEEL EEN · MET DE JAREN

De nacht verandert van vorm, niet van belang

Veel mensen gaan lichter slapen. Je wordt vaker kort wakker, en je merkt dat ook, terwijl je er vroeger doorheen sliep. In een grote analyse van slaaponderzoek over de hele levensloop nemen de diepe slaap en de totale slaaptijd geleidelijk af, terwijl het aantal keren wakker worden toeneemt (Ohayon e.a., 2004).

Daarnaast verschuift bij veel mensen het ritme naar voren. Eerder slaperig in de avond, eerder wakker in de ochtend. Wie dat gevecht aangaat door tot elf uur op te blijven en toch om vijf uur wakker te worden, houdt zichzelf structureel tekort.

Er komt ook meer bij dat de nacht onderbreekt. Toiletbezoek, pijn of stijfheid, warmte, medicijnen, een partner die anders slaapt dan jij. Zulke onderbrekingen hebben zelden één oorzaak.

De behoefte aan slaap blijft ondertussen ongeveer gelijk. Volwassenen hebben doorgaans zeven tot negen uur nodig, en dat geldt ook op latere leeftijd, al verschilt de behoefte per persoon (National Institute on Aging).

Krijg je genoeg rust om overdag het leven te leiden dat bij je past? Die vraag gaat over je dag. Het getal op je wekker zegt daar minder over dan de uren tussen tien en vier.

DE VRAAG DIE TELT

Over dutjes overdag

Een kort dutje van twintig tot dertig minuten, vroeg in de middag, laat de nacht meestal met rust. Later of langer haalt slaapdruk weg die je 's avonds nodig hebt. Noteer je dutjes deze week gewoon mee, dan zie je hoe het bij jou uitpakt.

Over 's nachts naar het toilet

Vaak opstaan in de nacht heeft zelden één oorzaak. Drinken in de avond speelt mee, en medicijnen, en lichter slapen waardoor je de aandrang eerder opmerkt. Houd bij hoe vaak het gebeurt en wat je die avond dronk. Blijft het je slaap verstoren, bespreek het dan met je huisarts.

WAT GEWOON IS

- Twee of drie keer kort wakker worden
- Eerder slaperig zijn dan tien jaar geleden
- Rond vijf uur wakker liggen en helder zijn
- Geluid en licht sneller opmerken
- Een half uur nodig hebben om op gang te komen

A photograph of an elderly couple walking along a paved path in a lush, green forest. The woman is on the left, wearing a grey jacket and light-colored pants, and the man is on the right, wearing a light blue shirt and light blue pants. They are both smiling and looking towards the camera. The path is lined with tall trees and green foliage. A street lamp is visible on the right side of the path. In the background, a body of water is visible through the trees.

Je dag verklaart je nacht vaker dan andersom.

Licht, beweging en cafeïne doen het meeste werk. Daarom vraagt het dagboek in deze gids naar je dag, en houdt het je nacht bij een schatting.

DEEL EEN · VIJF IDEEËN

Vijf hardnekkige ideeën over slaap

WAT VAAK GEDACHT WORDT

WAT ER BEKEND IS

Je hebt minder slaap nodig naarmate je ouder wordt.

De behoefte blijft ongeveer gelijk, ergens tussen zeven en negen uur. Wat verandert is de vorm van de nacht: lichter, met meer korte onderbrekingen (National Institute on Aging).

Wakker worden in de nacht betekent dat er iets mis is.

Kort wakker worden hoort bij een normale nacht. Val je binnen een kwartier weer in slaap, dan is er weinig aan de hand. Het lang wakker liggen is het punt om naar te kijken.

Een slaapmiddel lost het op.

De huisartsenrichtlijn zet voorlichting en gedragsmatige aanpak voorop en houdt slaapmedicatie kort en beperkt, vanwege gewenning en bijwerkingen (NHG-Standaard Slaapproblemen).

Een glas wijn helpt je in slaap.

Alcohol versnelt het inslapen en maakt de tweede helft van de nacht onrustiger, met meer wakker worden tegen de ochtend.

Een slechte nacht haalt je later in.

Uitslapen verschuift je klok en haalt slaapdruk weg, waardoor de volgende avond weer lastiger wordt. Een vaste opstarttijd houdt het systeem stabiel.

LET OP

Waarom we voorzichtig zijn met slaaptrackers. Een ring of horloge meet beweging en hartslag en schat daaruit je slaapfasen. Die schatting is niet nauwkeurig genoeg om je nacht op te beoordelen.

Slaaponderzoekers beschreven in 2017 zelfs een patroon waarbij mensen slechter gingen slapen doordat ze hun score wilden verbeteren. Ze noemden het orthosomnie, naar orthorexie (Baron e.a., 2017).

EEN TIP

Herken je jezelf in een van deze vijf ideeën, schrijf dan op welke. Aan het eind van de week kun je nakijken of je eigen aantekeningen dat idee bevestigen. Dat is overtuigender dan wat je hier leest.

Wat een gewone nacht is

Binnen ongeveer twintig minuten inslapen, een paar keer kort wakker worden, en redelijk uitgerust opstaan. Perfect doorslapen komt in het onderzoek nauwelijks voor.

DEEL EEN · WAAROM HET BLIJFT HANGEN

De oorzaak is vaak weg, het slapeloos zijn blijft

Slecht slapen begint meestal met iets aanwijsbaars. Een operatie, een sterfgeval, zorgen om geld, een laatste werkdag. Wat opvalt is dat het slecht slapen vaak doorloopt nadat die aanleiding voorbij is.

De verklaring die slaaponderzoekers daarvoor gebruiken, komt van Arthur Spielman. Hij onderscheidde drie soorten factoren. Er is aanleg, die je meebrengt. Er is een aanleiding, die het in gang zet. En er zijn onderhoudende factoren, die het patroon in stand houden nadat de aanleiding is verdwenen.

Die derde groep is het interessantst, omdat je er iets aan hebt. Het gaat om gewoonten die logisch aanvoelen: eerder naar bed gaan om de schade in te halen, langer blijven liggen na een slechte nacht, overdag een dutje pakken, en 's avonds gespannen afwachten of het vannacht wel lukt.

Elk van die vier verlaagt de slaapdruk of maakt het bed een plek van onrust. Ze zijn ontstaan als oplossing en ze houden het probleem overeind. Dat is geen karakterkwesitie. Het is precies wat iemand zou doen die goed wil slapen en niet weet hoe dat systeem werkt.

De behandeling die hierop is gebouwd, cognitieve gedragstherapie bij slapeloosheid, geldt in de richtlijnen als eerste keus, boven medicatie. Deze gids is die behandeling niet. Wel gebruikt hij dezelfde twee principes: houd je tijd in bed in de hand, en houd het bed een plek voor slapen.

DE THEORIE

Het drie-P-model

Aanleg. Lichte slaper zijn, snel piekeren, een gevoelig systeem.

Aanleiding. Verlies, pijn, ziekte, een verhuizing, het wegvallen van je werkritme.

Onderhoud. Langer in bed blijven, overdag slapen, vroeg naar bed gaan, en de avond doorbrengen in afwachting van de nacht.

Arthur Spielman e.a.,
Psychiatric Clinics of North
America, 1987

EEN TIP

Kijk deze week vooral naar de derde groep. De aanleiding kun je zelden terugdraaien. De gewoonten die eromheen zijn gegroeid wel.



02

De week

Zeven ochtenden invullen, twee dagen niets veranderen,
en daarna één knop per dag. Dit deel bevat het dagboek.

DEEL TWEE · DE AFSpraak

Vijf afspraken met jezelf

Eén

Vul zeven ochtenden achter elkaar in, binnen een half uur na het opstaan. Vijf minuten is genoeg. Doe het bij de koffie. Later op de dag schat je je nacht op basis van hoe je middag is verlopen.

Twee

Verander de eerste twee dagen niets. Je hebt een eerlijk vertrekpunt nodig. Wie meteen alles omgooit, weet aan het eind van de week niet welke verandering iets deed.

Drie

Kies daarna hooguit één verandering per dag. In deel drie staan zeven knoppen om uit te kiezen.

Vier

Kijk aan het eind naar patronen. Leg de zeven ochtenden naast elkaar en zoek wat terugkeert. Eén uitschieter zegt weinig over je week.

Vijf

Houd één gewoonte nog twee weken vol. De meeste veranderingen hebben tijd nodig voordat je ze terugziet in je nachten.

EEN TIP

Kijk 's nachts niet op de klok en houd geen tijden bij terwijl je wakker ligt. Schat de volgende ochtend hoe de nacht verliep. Voor dit doel is schatten nauwkeurig genoeg, en het scheelt je de rekensom in het donker.

HANDIG OM TE WETEN

Sla je een ochtend over, ga dan door met de volgende dag. Een gat in je week is geen reden om opnieuw te beginnen.

Slaap je samen? Vraag je partner een keer wat die van jouw nachten merkt. Snurken en ademstops hoor je zelf zelden.

1

Alleen kijken

2

De ochtend als anker

3

Het lichaam meenemen

4

Eerder stoppen met cafeïne

5

Een rustige overgang

6

De bedcheck

7

Terugkijken

DEEL TWEE · HET SLAAPDAGBOEK

De nacht

Vul deze pagina in bij het opstaan. Schatten is genoeg.

Vul in bij het opstaan	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Datum							
Hoe laat deed ik het licht uit							
Hoe laat werd ik voor het laatst wakker							
Hoe laat stond ik op							
Hoe lang lag ik naar schatting wakker							
Hoe vaak was ik langere tijd wakker							
Waardoor werd ik wakker							
Hoe voelde ik mij bij het opstaan							

EEN TIP

Leg de gids en een pen bij het koffiezetapparaat. De ochtenden waarop je het vergeet, zijn bijna altijd de ochtenden waarop de gids in een la ligt.

DEEL TWEE · HET SLAAPDAGBOEK

De dag

Vul deze pagina in aan het eind van de dag. Je dag verklaart je nacht vaker dan andersom.

Vul in aan het eind van de dag	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Overdag geslapen (hoe laat, hoe lang)							
Laatste koffie, thee of cola met cafeïne							
Alcohol (hoeveel, hoe laat)							
Hoeveel tijd was ik buiten							
Hoe heb ik bewogen							
Spanning of zorgen, en waarover							
Mijn energie tussen 10.00 en 16.00 uur							
Welke knop heb ik vandaag geprobeerd							
Wat viel mij op							



03

De zeven knoppen

Slaap laat zich slecht dwingen. Wat wel werkt, is de omstandigheden veranderen waaronder slaap ontstaat. Kies er per dag één.

DEEL DRIE · DE KLOK

Opstaan en licht

I Opstaan rond een vaste tijd

Van alle knoppen is dit de sterkste. Je opstarttijd is het beginpunt van je klok, en die klok bepaalt wanneer je 's avonds slaperig wordt. Blijf je na een korte nacht uren langer liggen, dan verschuift het hele ritme mee en wordt de volgende avond lastiger. Bovendien gaat je slaapefficiëntie omlaag: meer tijd in bed, evenveel slaap.

PROBEER DIT

Sta zeven dagen op ongeveer hetzelfde tijdstip op, ook na een slechte nacht. Een half uur verschil maakt niets uit. Een rustige ochtend mag natuurlijk wel, dan uit bed en met de krant op de bank.

DE THEORIE

Waarom de ochtend telt

De klok wordt elke dag opnieuw gelijkgezet door licht. Licht vroeg op de dag zet hem naar voren, licht laat op de avond duwt hem naar achteren.

Daarom werkt het beter om de ochtend aan te pakken dan om de avond te forceren. Wie om elf uur in bed ligt met een klok die op negen uur staat, vecht tegen zijn eigen systeem.

2 Licht in de ochtend

Buitenlicht is het duidelijkste signaal dat je lichaam heeft om dag en nacht uit elkaar te houden. Binnen is het altijd schemerig vergeleken met buiten, ook vlak bij een raam. Een bewolkte ochtend telt gewoon mee.

PROBEER DIT

Ga in de eerste twee uur na het opstaan naar buiten. Twintig tot dertig minuten wandelen, of je koffie op het balkon met je jas aan.

WAAR JE OP LET

Na drie tot vijf dagen word je op ongeveer dezelfde tijd vanzelf wakker. Dat is het teken dat je klok weer vastligt.

DEEL DRIE · DE DAG EN DE AVOND

Bewegen, drinken, afbouwen

3 Bewegen overdag

Beweging verhoogt je slaapdruk en helpt de klok. Een overzicht van beweegprogramma's en slaap vond verbetering van de ervaren slaapkwaliteit bij deelnemers die regelmatig bewogen (Vanderlinden e.a., 2020). Zwaar hoeft het niet te zijn. Volhoudbaar wel.

PROBEER DIT

Plan op drie dagen iets van minstens een half uur: een wandeling, een fietstocht, een beweegles, krachttraining of een uur in de tuin. Zet het in je agenda zoals je een afspraak zou zetten.



4 Cafeïne en alcohol eerlijk meenemen

Cafeïne werkt uren door, ook als je er goed op kunt slapen. Koffie is de bekendste bron. Zwarte en groene thee, cola en chocola tellen mee. Alcohol versnelt het inslapen en maakt de tweede helft van de nacht onrustiger.

PROBEER DIT

Drink een week lang geen cafeïne in de zes uur voor bedtijd. Kies daarnaast twee alcoholvrije avonden en let op de nacht die daarop volgt.

5 De avond afbouwen

Je hoofd heeft tijd nodig om van de dag af te komen. Nieuws, werkmail en sociale media houden de aandacht scherp op het moment dat je hem juist laat verslappen. Een vast laatste uur werkt beter dan een vast bedtijdstip.

PROBEER DIT

Leg het laatste uur voor bedtijd het scherm weg. Lees, luister naar muziek of een podcast, ruim iets kleins op. Kies iets dat je uit jezelf volhoudt.

DEEL DRIE · DE NACHT EN DE KAMER

Wakker liggen, en waar je ligt

6 Wakker liggen zonder strijd

Wie regelmatig lang wakker ligt, gaat het bed verbinden met onrust. Daarna gebeurt dat vanzelf, ook op avonden waarop je moe bent. Opstaan doorbreekt die koppeling. Het voelt tegenstrijdig en het werkt.

PROBEER DIT

Lig je ongeveer een half uur wakker en raak je geïrriteerd? Sta op. Ga in een andere kamer zitten met een boek, bij zacht licht. Ga terug zodra je slaperig wordt. Laat je telefoon in de slaapkamer liggen.

7 Het bed en de kamer

Slaapadvies gaat bijna altijd over gewoonten, terwijl je het grootste deel van de nacht op één plek ligt. Pijn, druk, warmte en moeite met draaien onderbreken de nacht net zo goed als koffie dat doet. Onderzoek naar matrasstevigheid bij aanhoudende lagerugpijn vond dat een middelharde ondersteuning gunstiger uitpakte dan een harde (Kovacs e.a., 2003).

De kamer telt ook mee: temperatuur, donker, geluid, en een route naar het toilet die veilig is zonder fel licht.

PROBEER DIT

Noteer drie ochtenden waar je stijfheid, druk of pijn voelt, en of dat gevoel na het opstaan afneemt. Vul daarna de bedcheck in deel vijf in.

DE THEORIE

Stimuluscontrole

Richard Bootzin formuleerde in 1972 een regel die nog steeds in richtlijnen staat: gebruik het bed alleen om te slapen, ga eruit als je wakker ligt, en sta elke dag op dezelfde tijd op.

Het idee erachter is eenvoudig. Je bed is een signaal. Breng je er uren wakker liggend door, dan wordt het een signaal voor waakzaamheid.

Richard Bootzin, 1972, opgenomen in de gedragsmatige behandeling van slapeloosheid

WAAROM ÉÉN KNOP PER DAG

Draai je aan alles tegelijk, dan slaap je misschien beter en weet je niet waardoor. Eén verandering per dag levert aan het eind van de week iets op wat je kunt gebruiken.

DEEL DRIE · REFLECTIE

Drie vragen voordat je begint

Schrijf op wat er nu staat. Over een maand lees je het terug en zie je wat er is verschoven.

Wanneer is mijn slaap veranderd, en wat gebeurde er in die periode?

Welke gewoonte heb ik ingevoerd om beter te slapen, en helpt die werkelijk?

Welke knop ga ik deze week als eerste proberen, en op welke dag?

DEEL DRIE · HET VERHAAL VAN EEN LID

Hier komt het ledenverhaal

Deze pagina is opgemaakt en wacht op het interview. In de Proudies-gidsen staat naast elk model een mens die het heeft meegemaakt.

Redactionele opzet. Eén lid of ambassadeur dat sinds het stoppen met werken anders slaapt. Vraag naar het moment waarop het veranderde, naar wat er is geprobeerd, en naar wat er uiteindelijk hielp. Vraag ook naar wat niet hielp, want dat deel wordt in dit soort verhalen overgeslagen en het is het bruikbaarste.

Vragen om te stellen. Hoe zag je nacht eruit toen je nog werkte? Wanneer merkte je dat er iets veranderde? Wat heb je geprobeerd? Wat heb je losgelaten? Wat zou je iemand vertellen die er nu middenin zit?

Omvang. Ongeveer vierhonderd woorden, met twee citaten van drie tot vier regels, en een portret in staand formaat.



Bijschrift van ongeveer twee regels, met de naam en een detail dat in de tekst niet terugkomt.



O4

Zeven dagen, zeven opdrachten

Elke dag één ding om te doen en één vraag om op te schrijven. De vragen zijn belangrijker dan de opdrachten.

DEEL VIER · DAG 1 TOT 3

Kijken, en dan beginnen

I

Alleen kijken

Verander vandaag niets. Drink je koffie zoals altijd, ga naar bed zoals altijd. Vul morgenochtend het dagboek in. Dit is je vertrekpunt.

Wat denk ik nu dat mijn slaap vooral verstoort?

2

De ochtend als anker

Sta rond je gewone tijd op, ook als de nacht tegenviel. Ga in de eerste twee uur even naar buiten, al is het tien minuten met de krant op de stoep.

Voelde de dag anders doordat ik vroeg buitenlicht kreeg?

3

Het lichaam meenemen

Beweeg minstens een half uur op een manier die bij je past. Let vanavond op je lichaam in plaats van op de klok.

Was ik 's avonds prettig moe, gespannen of juist alert?

DEEL VIER · DAG 4 TOT 6

Bijstellen en rondkijken

4

Eerder stoppen met cafeïne

Neem je laatste cafeïne minstens zes uur voor bedtijd. Tel vandaag ook mee wat je normaal vergeet: de thee van vier uur, de cola bij het eten, de chocola op de bank.

Hoeveel cafeïne drink ik eigenlijk op een gewone dag?

5

Een rustige overgang

Maak het laatste uur van de avond stiller. Kies iets dat je uit jezelf volhoudt, want een avondritueel dat als een verplichting voelt, werkt averechts.

Waarvan wordt mijn hoofd werkelijk rustiger?

6

De bedcheck

Vul vandaag de bedcheck in deel vijf in. Verander nog niets aan je bed. Kijken is genoeg, en het scheelt je de neiging om meteen iets te kopen.

Welk ongemak is incidenteel en welk ongemak keert terug?

DEEL VIER · DAG 7

Terugkijken

Leg de zeven ochtenden naast elkaar. Zoek één patroon dat terugkeert: een tijdstip, een gewoonte, een plek in je lichaam, een dag van de week. De perfecte nacht laat je met rust, die zegt te weinig over je week.

Welk patroon zie ik in mijn zeven ochtenden?

Welke dag verliep het best, en wat deed ik die dag anders?

Welke kleine verandering wil ik nog twee weken proberen?

WAT JE NU HEBT

Zeven ingevulde ochtenden, een beeld van je dagen erbij, en straks een bedcheck. Samen laten ze zien welke omstandigheden bij jou terugkeren rond een goede en een minder goede nacht.

EEN TIP

Zet een herinnering over twee weken in je agenda. Vul dan één ochtend opnieuw in en leg het naast deze week.



05

Het bed

Je brengt er een derde van je leven door en het komt in slaapadvies zelden ter sprake. Zestien vragen, vier patronen, en wat je meeneemt naar een gesprek.

DEEL VIJF · DE BEDCHECK

Zestien vragen over waar je ligt

Beantwoord ze met ja, nee of soms. Er is geen score en er komt geen advies uit. Wat je zoekt, zijn de vragen waar je twee keer over nadenkt.

COMFORT EN DRUKPUNTEN

JA NEE SOMS

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Word ik vaak wakker door druk op mijn schouder, heup, rug of knie? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Voel ik bij het opstaan stijfheid of pijn die in de ochtend afneemt? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kan ik makkelijk van houding veranderen zonder wakker te worden? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zie of voel ik kuilen, slijtplekken of verschillen in ondersteuning? | ☐ | ☐ | ☐ |

IN EN UIT BED

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kan ik stabiel op de rand van het bed zitten? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Staan mijn voeten stevig op de vloer als ik op de rand zit? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kom ik overeind zonder veel kracht te zetten of te zwaaien? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Is de route naar het toilet 's nachts vrij en veilig verlicht? | ☐ | ☐ | ☐ |

SAMEN SLAPEN

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Voelt mijn partner zich ook prettig op dit matras? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hebben we allebei genoeg ruimte en eigen ondersteuning? | ☐ | ☐ | ☐ |

ONDERHOUD EN STAAT

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kan ik het matras makkelijk luchten, keren of verzorgen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kan ik het bed opmaken zonder veel te bukken of te tillen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kan ik eenvoudig onder en rond het bed schoonmaken? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Weet ik hoe oud het matras en de bedbodem zijn? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Past het bed bij hoe ik het gebruik, bijvoorbeeld om te lezen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kan het bed worden aangepast als mijn behoefte verandert? | ☐ | ☐ | ☐ |

DEEL VIJF · DE UITKOMST

Vier patronen, en wat je ermee kunt

Een paar keer nee betekent weinig op zichzelf. Kijk naar combinaties die terugkeren.

Wakker van pijn en druk

Patroon 1

Je wordt regelmatig wakker door druk op schouder, heup of rug, en je voelt bij het opstaan stijfheid die later afneemt. Kijk dan samen met een deskundige naar ondersteuning en matrascomfort. Aanhoudende of ernstige pijn bespreek je met je huisarts of fysiotherapeut.

In en uit bed kost moeite

Patroon 2

Zitten op de rand voelt wankel, je voeten raken de vloer net niet, opstaan vraagt een zwaai. Kijk naar bedhoogte, een stabiele rand en genoeg ruimte rondom het bed. Een verstelbare hoogte maakt dagelijks gebruik vaak eenvoudiger.

Het onderhoud is zwaar

Patroon 3

Opmaken, keren en schoonmaken kosten meer moeite dan vroeger, of je stelt het uit. Deelbaarheid, verrijdbaarheid en hoogteverstelling maken dat werk lichter. Weet je niet hoe oud het matras is, zoek dan eerst de aankoopdatum op.

Jullie liggen verschillend

Patroon 4

De een wil stevig, de ander zacht, en jullie voelen elkaar bewegen. Vraag naar afzonderlijke instellingen of verschillende matrasondersteuning binnen één bed. Dat scheelt vaak meer dan een nieuw matras dat voor jullie allebei een compromis is.

VOORDAT JE IETS KOOPT

Neem je ingevulde bedcheck en je slaapdagboek mee naar een adviesgesprek. Iemand die weet welke klachten terugkeren en op welk moment van de nacht, kan iets zinnigs zeggen. Zonder die informatie blijft het gissen, ook voor een goede adviseur.

Een bed dat is afgestemd op hoe jij ligt

Well-Fair maakt sinds 1992 bedden en matrassen voor mensen die comfortabel en zelfstandig thuis willen blijven wonen. De ondersteuning wordt afgestemd op je lichaamsbouw, je slaaphouding en de manier waarop je in en uit bed komt, ook in maten die buiten een standaardassortiment vallen.

Een adviseur komt bij je thuis, waar het bed uiteindelijk staat. Je kunt ook langskomen in de showroom en rustig proefliggen.

Matrassen op maat

Ondersteuning per zone, afgestemd op gewicht, houding en drukpunten. Ook in afwijkende maten.

Verstelbare bedden

Rug- en beensteun apart instelbaar, met een instaphoogte die het opstaan lichter maakt.

Hoog-laagboxsprings

Elektrisch in hoogte verstelbaar, zodat opmaken, verzorgen en schoonmaken minder van je rug vragen.

Vraag de gratis slaapcomfortbrochure aan →

Plan een vrijblijvend adviesgesprek →

Well-Fair behandelt geen slaapstoornissen en geeft geen medisch advies. Kijk voor de actuele collectie, de service en de voorwaarden op [well-fair.nl](https://www.well-fair.nl).

DEEL ZES · VERDER PRATEN

Vragen om mee te nemen

Voor een slaapadviseur

Een adviesgesprek is makkelijker als je vooraf weet wat je wilt weten.

- Hoe komt dit advies tot stand?
- Welke rol spelen mijn lichaamsbouw en mijn slaaphouding?
- Hoe kan ik verschillende opties rustig uitproberen?
- Welke onderdelen kunnen later apart worden aangepast?
- Wat is er nog te veranderen als mijn situatie verandert?
- Welke garantie geldt voor het matrascomfort?
- Wat gebeurt er als het thuis anders voelt dan in de showroom?
- Welke service is inbegrepen bij levering en daarna?
- Krijg ik de voorwaarden op papier mee?

Voor je huisarts

Maak een afspraak als je al langere tijd slecht slaapt en daar overdag last van hebt. Bespreek in elk geval deze signalen.

- Sterke slaperigheid overdag
- Bijna in slaap vallen tijdens autorijden, lezen of een gesprek
- Hard snurken in combinatie met ademstops
- Wakker worden met benauwdheid
- Rusteloze benen die je slaap blijven verstoren
- Somberheid, angst of spanning die niet afneemt
- Pijn die aanhoudt of erger wordt
- Vaak vallen of onzeker opstaan in de nacht

LET OP

Rijd niet als je overdag zo slaperig bent dat je aandacht wegvalt. Regel vervoer en bespreek het diezelfde week met je huisarts.

Neem je aantekeningen mee. Zeven ingevulde ochtenden vertellen een huisarts in twee minuten meer dan een half uur herinneringen ophalen.

WAAROM JE DIT BIJHOUDT

DEEL ZES · REFLECTIE

Na zeven dagen

Maak de zinnen af met wat je in je eigen aantekeningen terugziet.
Dit is de enige conclusie in deze gids die ertoe doet, want het is de
jouwe.

Mijn slaap is meestal rustiger wanneer

Mijn slaap is meestal onrustiger wanneer

Mijn lichaam vraagt vooral aandacht voor

De gewoonte die ik twee weken wil proberen is

De vraag die ik aan mijn huisarts of slaapadviseur wil stellen is

TOT SLOT

Wat we hebben geleerd

Wat begon als een gids over beter slapen, gaat uiteindelijk over aandacht. Over kijken naar je dag om je nacht te begrijpen, en over de bereidheid om een week lang geen conclusie te trekken.

Twee dingen komen in alle onderzoeken terug. Het eerste is dat de opstarttijd meer doet dan de bedtijd. Het tweede is dat langer in bed liggen na een slechte nacht bijna altijd averechts werkt, hoe logisch het ook voelt.

Wat de mensen die er goed uitkomen gemeen hebben, is geen strak schema. Het is dat ze hun eigen patroon kennen. Ze weten dat het misgaat na een dag binnen, of na de tweede koffie van vier uur, of op de nachten dat de rug opspeelt. Dat is precies wat zeven ingevulde ochtenden je opleveren.

DRIE DINGEN OM TE ONTHOUDEN

Eén. Kort wakker worden hoort bij een gewone nacht. Het lang wakker liggen is het punt om naar te kijken.

Twee. Je dag verklaart je nacht vaker dan andersom. Licht, beweging en cafeïne doen het meeste werk.

Drie. Het bed telt mee. Pijn en drukplekken onderbreken de nacht net zo goed als koffie.

WAAR JE VERDER KUNT

Op proudies.nl staan artikelen, de podcast en de nieuwsbrief. In Club Proudies werk je in dertien modules aan je tweede levensplan, met leden die in dezelfde fase zitten en met een Clubhuis in de regio.

Waar de cijfers en de modellen vandaan komen

BELANGRIJK

Deze gids geeft algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Well-Fair behandelt geen slaapstoornissen of medische aandoeningen. Bij aanhoudende klachten, ademstops, ernstige slaperigheid, pijn of benauwdheid is je huisarts de juiste eerste stap.

RICHTLIJNEN EN PUBLIEKSINFORMATIE

NHG-Standaard Slaapproblemen. richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen

Thuisarts. Ik wil beter slapen: slaapadviezen.

Thuisarts. Ik ga een slaapdagboek invullen om te zien hoeveel ik slaap.

Thuisarts. Ik denk dat ik slaapapneu heb.

National Institute on Aging. Sleep and Older Adults. nia.nih.gov

MODELLEN EN ONDERZOEK

Alexander Borbély, Human Neurobiology, 1982, over het tweeprocessenmodel.

Arthur Spielman e.a., Psychiatric Clinics of North America, 1987, over aanleg, aanleiding en onderhoudende factoren.

Richard Bootzin, 1972, over stimuluscontrole.

Maurice Ohayon e.a., Sleep, 2004, meta-analyse van slaapparameters over de levensloop.

Kelly Baron e.a., Journal of Clinical Sleep Medicine, 2017, over orthosomnie.

Vanderlinden, Boen en Van Uffelen, 2020, over beweegprogramma's en slaap. doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3

Kovacs e.a., 2003, over matrasstevigheid en aanhoudende lagerugpijn.

Waar we een getal niet tot een publicatie konden herleiden, staat het niet in deze gids.

PROUDIES

Zeven ochtenden kijken levert meer op dan zeven jaar aannemen

Club Proudies

Dertien modules, werkboeken en reflectie, samen met leden die in dezelfde fase zitten. Met het Proudies Café online en het Clubhuis in de regio.

proudies.nl



Advies aan huis of in de showroom over ondersteuning, instaphoogte, verstelbaarheid en dagelijks gebruik.

well-fair.nl

Colofon

Slaapgids, editie 2026. Een uitgave van Proudies, in samenwerking met Well-Fair. Redactie en vormgeving: Proudies. Tekst en beeld mogen niet zonder overleg worden overgenomen.