

Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak lastig te breken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Door persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

Maatwerk

Ieder mens is anders. Slaapproblemen kunnen veel oorzaken hebben en niet elke aanpak werkt voor iedereen even goed. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zoveel mogelijk is afgestemd op uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Slaapstoornissen, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl

Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Slaapstoornissen is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH

Leefstijlmodule Slaapstoornissen

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Voedingsrichtlijnen
- Leefstijl veranderen



Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging, niet roken en voldoende slaap. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bij het bewegen en slapen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Waarom een Leefstijlmodule Slaapstoornissen?

Bij een gezonde leefstijl hoort een goede nachtrust. Een volwassene heeft gemiddeld per nacht 7 à 8 uur slaap nodig om overdag goed te kunnen presteren. Goed slapen is voor veel mensen helaas niet vanzelfsprekend. Het kan zijn dat u bijvoorbeeld slecht in slaap kan komen, lang wakker ligt of te vaak of te vroeg wakker wordt. Als u slecht slaapt, kan dat verschillende redenen hebben zoals stress, lichamelijke of psychische klachten of door bepaalde gewoonten. Te weinig slaap krijgen is ongezond en kan ervoor zorgen dat u overdag moe, slaperig of prikkelbaar bent. Slaapproblemen verhelpen is dan ook erg belangrijk voor uw gezondheid.

Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapstoornissen en stress. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl/leefstijl.

Welke behandelingen zijn er?

Zelfzorg

Er is veel informatie beschikbaar over een gezonde nachtrust en slaapproblemen. Deze informatie kan u helpen om zelf aanpassingen aan te brengen in uw leefstijl en beter te slapen. Kijk voor meer informatie over slaapproblemen eens op:

- Thuisarts.nl
- Psychischegezondheid.nl
- Slapenalseenroos.nl
- Zelfhulp cursus 'Beter slapen: doe het zelf' (NTR)

Begeleiding door de praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner kan u helpen de oorzaak van uw slaapproblemen te achterhalen. De praktijkondersteuner kan u meer achtergrondinformatie geven over slapeloosheid en u van tips en advies voorzien om uw slaapproblemen te verminderen.

Begeleiding door een specialist

Soms is er meer deskundigheid nodig in de vorm van een behandeling door de psycholoog of in een slaapcentrum. Met name wanneer uw slaapproblemen worden veroorzaakt door achterliggende psychische problemen of een traumatische gebeurtenis kunt u doorverwezen worden naar een specialist.

Richtlijnen

Slaapadviezen

De volgende adviezen kunnen u helpen beter te slapen:

- Sporten en bewegen overdag of vroeg in de avond zodat u ook lichamelijk moe bent.
- Neem 2 à 3 uur voor u gaat slapen geen eten meer.
- Neem 's avond geen koffie of middelen met cafeïne, geen sterke thee, nicotine of drugs.
- Drink geen alcohol om in slaap te komen.
- Probeer te ontspannen voor u gaat slapen (korte wandeling, ontspanningsoefeningen, massage) en vermijd spanning.
- Probeer een slaapritme aan te houden door op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
- Probeer dutjes overdag te voorkomen, zodat u 's avonds moe bent.

Slaapdagboek

Om meer inzicht te krijgen in uw slaapproblemen kunt u een 'slaapdagboek' bijhouden. Hierin schrijft u op:

- Wanneer u gaat slapen;
- Hoe lang het duurde om in slaap te komen;
- Op welke tijden u wakker werd;
- Eventuele dutjes overdag;
- Welke gedachten en zorgen u bezighouden;
- Welke lichamelijke klachten u heeft;
- Wanneer u cafeïne, alcohol of nicotine heeft genuttigd;
- Wanneer u drugs of medicijnen heeft gebruikt.