

Goede nachtrust

Als je kind kanker heeft

Slapen is belangrijk voor je lichaam en je geest. Terwijl je slaapt, verwerk je wat je overdag hebt gedaan en meegemaakt. Je energie wordt aangevuld en je stress verlaagd zodat je lichaam zich kan herstellen. Als je goed slaapt, ben je overdag scherper en minder gespannen. Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt per persoon. Het is in elk geval belangrijk dat je uitgerust en fit wakker wordt. Een vast ritme kan daarbij helpen.

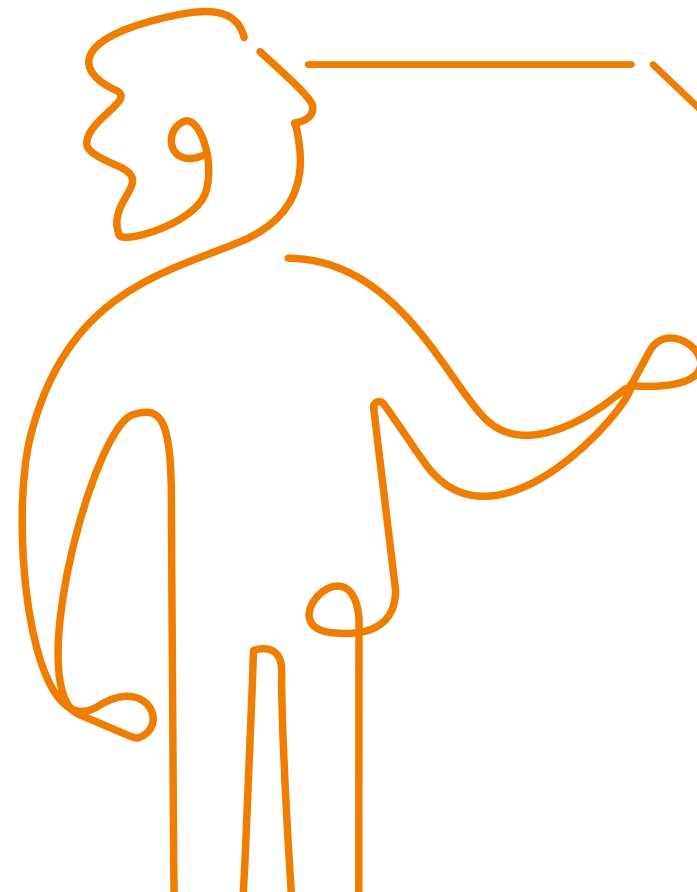
Slapen nu je kind ziek is

De ziekte van je kind is voor je hele gezin ingrijpend. Je hebt zorgen om je zieke kind en wil het alle aandacht en liefde geven. Ook je eventuele andere kinderen en partner hebben je nodig.

En dan zijn er allerlei praktische dingen, zoals de opvang van je andere kinderen als je in het ziekenhuis bent, school, werk en financiën. Misschien lig je er weleens wakker van. Dat is heel normaal. Maar als je meerdere nachten slecht slaapt, herstel je niet en raak je vermoeid.

Om je te helpen dit zo mogelijk te voorkomen, hebben we een aantal tips voor verschillende situaties.

- **Je slaapt altijd goed, maar komt nu moeilijk in slaap**
- **Je was nooit een goede slaper en slaapt nu nog slechter**
- **Je sliep altijd goed, maar hebt nu gebroken nachten omdat je kind je vaak nodig heeft**
- **Je slaapt goed en wil dit graag zo houden**



Je slaapt altijd goed, maar komt nu moeilijk in slaap

Vaak komen 's nachts zorgen, verdriet en angst naar boven. In het donker is het moeilijker om je gedachtenstroom te stoppen. Je blijft malen en van slapen komt weinig. Wanneer je een paar nachten slecht slaapt, kun je in een stresscirkel terechtkomen.

Door de stress slaap je slecht en hierdoor raak je vermoeid. Door je vermoeidheid blijf je overdag met moeite overeind. Het kan voelen alsof je de grip op de situatie kwijtraakt. Dit zorgt voor nog meer stress. Daarbij komt de stress over het slechte slapen, en zo blijf je in een cirkel ronddraaien. Dit is niet gek, want je zit in onzekere, stressvolle situatie.

Met de volgende tips kun je de stress verminderen en wellicht beter slapen.

- Probeer zo veel mogelijk vast te houden aan je dagelijkse routine: op vaste tijden opstaan, gezond eten en naar bed.
- Slaap liever niet uit en doe geen dutjes op willekeurige tijden.

Het is begrijpelijk dat je wat slaap wil inhalen, maar vaak slaap je dan 's nachts minder.

- Een powernap van 15-25 minuten na de lunch is prima, maar doe dit liever niet na 15.00 uur.
- Probeer regelmatig, bijvoorbeeld om de anderhalf uur, de knop even om te zetten. Maak, het liefst buiten, een wandelingetje. Luister muziek of lees wat. Drink in de tuin of op het balkon een kop thee of koffie.
- Ontspanningsoefeningen verminderen stress. Richt je op je ademhaling, je lichaam of iets buiten je lichaam en adem rustig in en uit.

- Zoek lichamelijk contact, zoals knuffelen. Ook dit verlaagt de stress.
- Gebruik liever geen slaapmiddelen. Een paar nachten goed slapen met een slaappil kan helpen de stresscirkel te doorbreken, maar bij langer gebruik kun je er afhankelijk van raken.
- Gebruik je smartphone zo min mogelijk en ieder geval niet in de twee uur voor je gaat slapen. Een smartphone is prettig om in contact te blijven met familie en vrienden en om dingen op te zoeken, maar kan ook voor onrust zorgen.
- Het kan helpen je zorgen op te schrijven. Dan zijn ze uit je hoofd en neem je ze niet mee de nacht in.
- Sta stil bij dingen die je blij maken. De lieve woorden van de verpleegkundige, een goede bloedsuikerspiegel, je kind dat lekker heeft gegeten. Dankbaar zijn verlaagt stress.
- Maak je niet druk dat je wakker ligt. Hoe meer je je ergert, des te actiever is je hoofd en des te moeilijker val je in slaap. Gewoon rustig liggen is ook goed. Slaap laat zich niet dwingen, maar door rustig te blijven liggen, geef je slaap wel de meeste kans.
- Beperk het gebruik van koffie, nicotine en alcohol.



Je was nooit een goede slaper en slaapt nu nog slechter

De volgende tips kunnen je wellicht helpen.

- Probeer zo veel mogelijk vast te houden aan je dagelijkse routine: op vaste tijden opstaan, gezond eten en naar bed.
- Lig liever wat korter in bed dan te lang. Dus als je ongeveer zeven uur nodig hebt, sta dan na zeven uur op. Als je in die zeven uur weinig slaapt, kan het helpen een uur korter in bed te blijven. Hiermee verhoog je de slaapdruk (je behoefte aan slaap). Dit maakt het makkelijker om beter te slapen.
- Slaap liever niet uit en doe geen dutjes op willekeurige tijden. Het is begrijpelijk dat je wat slaap wil inhalen, maar vaak slaapt je dan 's nachts minder.
- Een powernap van 15-25 minuten na de lunch is prima, maar doe dit liever niet na 15.00 uur.
- Probeer regelmatig, bijvoorbeeld om de anderhalf uur, de knop even om te zetten. Maak, het liefst buiten, een wandelingetje. Luister muziek of lees wat. Drink in de tuin of op het balkon een kop thee of koffie.
- Ontspanningsoefeningen verminderen stress. Richt je op je ademhaling, je lichaam of iets buiten je lichaam en adem rustig in en uit.
- Zoek lichamelijk contact, zoals knuffelen. Ook dit verlaagt de stress.
- Gebruik je smartphone zo min mogelijk en ieder geval niet in de twee uur voor je gaat slapen. Een smartphone is prettig om in contact te blijven met familie en vrienden en om dingen op te zoeken, maar kan ook voor onrust zorgen.
- Het kan helpen je zorgen op te schrijven. Dan zijn ze uit je hoofd en neem je ze niet mee de nacht in.
- Sta stil bij de dingen waar je blij van wordt. De lieve woorden van de verpleegkundige, een goede bloedsuitslag, je kind dat lekker heeft gegeten. Dankbaarheid toelaten verlaagt de stress.
- Maak je niet druk dat je wakker ligt. Hoe meer je je ergert, des te actiever is je hoofd en des moeilijker val je in slaap. Gewoon rustig liggen is goed is. Slaap laat zich niet dwingen, maar door rustig te blijven liggen, geef je slaap wel de meeste kans.
- Beperk het gebruik van koffie, nicotine en alcohol.

Leestips:

- Slapen is niets doen van Aline Kruit.
- Slapen als een oermens van Merijn vd Laar.

Je sliep altijd goed, maar hebt nu gebroken nachten omdat je kind je vaak nodig heeft

Je weet waarschijnlijk prima hoe je het beste met gebroken nachten kunt omgaan. Toch geven we enkele tips. Misschien zit er iets nieuws bij.

- Houd het licht zo veel mogelijk gedimd als je eruit moet.
- Begin geen lange gesprekken, maar geef je kind kort aandacht zodat het weet dat het nacht is en dat iedereen dan slaapt.
- Probeer je niet te ergeren als je eruit moet. Je valt dan beter weer in slaap.
- Ga meteen terug naar bed en laat je niet verleiden nog even een klusje te doen.
- Spreek met je partner of een andere verzorger 'diensten' af. Slaap desnoods zo nu en dan apart zodat een van jullie een ononderbroken nacht heeft.
- Als je weer in bed ligt en begint te malen, richt je dan op je ademhaling of je lichaam.
- Probeer na een nacht met veel onderbrekingen overdag één of twee powernaps van maximaal een half uur te doen. Als je al een paar nachten slecht slaapt, houd het dan bij één powernap van 20-25 minuten. Na de lunch is vaak een prettig tijdstip, maar doe dit liever niet na 15.00 uur.
- Gebruik je smartphone zo min mogelijk en ieder geval niet in de twee uur voor je gaat slapen. Een smartphone is prettig om in contact te blijven met familie en vrienden en om dingen op te zoeken, maar kan ook voor onrust zorgen.
- Als je in het ziekenhuis slaapt, mag je vaak je eigen kussen en dekbed meenemen. Een slaapmasker en oordoppen filteren prikkels weg. Spreek met de verpleegkundige af welke controles nodig zijn en bewaar verder zo veel mogelijk de rust in de kamer.
- Zorg goed voor jezelf en neem de tijd om naar buiten te gaan, te bewegen of andere afleiding te zoeken. Eet gezond op vaste tijden.
- Beperk het gebruik van koffie, nicotine en alcohol.



Je slaapt altijd goed en wil dit zo houden

- Probeer zo veel mogelijk vast te houden aan je dagelijkse routine: op vaste tijden opstaan, gezond eten en naar bed.
- Blijf niet langer in bed dan nodig. Als je aan zeven uur slaap genoeg hebt, sta dan ook na zeven uur op. Van langer in bed blijven wordt je slaap minder efficiënt. Dit kan leiden tot slaapproblemen.
- Beperk het gebruik van koffie, nicotine en alcohol.
- Probeer minstens een half uur per dag in de buitenlucht te bewegen, zoals wandelen of fietsen.
- Zorg voor zo veel mogelijk daglicht als je vaak binnen zit. Je valt dan 's avonds net iets makkelijker in slaap en hebt een betere nachtrust.
- Gebruik je smartphone zo min mogelijk en ieder geval niet in de twee uur voor je gaat slapen. Een smartphone is prettig om in contact te blijven met familie en vrienden en om dingen op te zoeken, maar kan ook voor onrust zorgen.
- Doe zo nodig een powernap van 15-25 minuten. Na de lunch is vaak een prettig tijdstip, maar doe dit niet na 15.00 uur.
- Deel je zorgen met familie of vrienden.
- Houd een dagboek bij. Je schrijft meteen je zorgen van je af en het kan fijn zijn om later terug te kunnen lezen. Je kunt er ook dingen in noteren waar je blij van wordt. De lieve woorden van de verpleegkundige, een goede bloedsuikerslag, je kind dat lekker heeft gegeten.
- Zoek lichamenlijk contact, zoals knuffelen.

Notities
