Ongeveer één op de tien mensen kampt met slaapproblemen, en dat is nog een voorzichtige inschatting. Sinds de coronacrisis is de kwaliteit van onze nachtrust er nog verder op achteruitgegaan. Deze 15 recente inzichten kunnen u helpen uw slaap te verbeteren.

**1.**[**95 procent van je slaapcomfort hangt af van je matras**](https://www.demorgen.be/beter-leven/95-procent-van-je-slaapcomfort-hangt-af-van-je-matras-slaapexpert-deelt-zijn-beste-tips-voor-een-betere-nachtrust~bb65bc78/)

Harde, zachte, gemaakt van latex, pocketveren of traagschuim: matrassen vind je in allerlei variëteiten en de ideale matras voor iedereen bestaat niet. “In sommige winkels kun je een matras twee weken op proef gebruiken. Doe dat en kies voor de comfortabelste", adviseert slaapexpert Johan Verbraecken. 95 procent van je slaapcomfort hangt namelijk af van je matras.

**2.**[**Goed slapen ’s nachts begint al overdag**](https://www.demorgen.be/beter-leven/het-geheim-van-een-goede-nachtrust-goed-slapen-s-nachts-begint-al-overdag~b58569d5/)

Structuur, structuur, structuur: een gezonde nachtrust kweken begint bij het opstaan. Zodra we uit bed stappen, belanden we al te vaak in een rush die de hele dag aanhoudt. Slaapcoach Ellen Smets: “Als je jezelf een goede slaaphygiëne wil aanleren, breng dan regelmaat aan in je dag. Eet en beweeg op vaste tijdstippen en bouw je dag op het einde af.”

**3.**[**Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig**](https://www.demorgen.be/beter-leven/bent-u-een-eliteslaper-of-hebt-u-acht-uur-slaap-nodig-vier-slaapmythes-onder-de-loep~b78963ef/)

Iedereen doet er goed aan acht uur te slapen per nacht, zo luidt de volkswijsheid. Minder nachtrust zou kunnen leiden tot allerlei gezondheidsproblemen, zoals diabetes en zelfs dementie. Fout, of op z’n minst te kort door de bocht, zo blijkt uit onderzoek. Sommige mensen beschikken over bepaalde gemuteerde genen die ervoor zorgen dat ze efficiënter omgaan met hun slaap. “Kortslapers slapen niet per se dieper, maar zijn wel beter in het snoeien van de lichte slaap en de wakkere momenten ’s nachts”, zegt psycholoog Annelies Smolders. En zo vallen er nog wel wat andere mythes over onze nachtrust te ontkrachten.

**4.**[**Na zes jaar kampen nieuwe ouders nog steeds met slaaptekort**](https://www.demorgen.be/beter-leven/gebroken-nachten-zo-ga-je-als-ouder-niet-onderdoor-aan-het-slaapgebrek~b1c03abf/)

Heb je jonge kinderen, dan krijg je meestal ook te maken met gebroken nachten. In de eerste drie maanden na de geboorte van hun kind slapen moeders een uur minder per nacht dan ze vóór de zwangerschap gewend waren, zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Warwick onder bijna vijfduizend Duitse ouders. Opmerkelijk: het slaaptekort van ouders houdt aan tot zes jaar ná de geboorte van het kind. “Het kan nog langer zijn dan zes jaar, dat is slechts de periode die we hebben onderzocht”, zegt Sakari Lemola, hoofddocent psychologie. Moeders slapen dan nog steeds 25 minuten minder per nacht dan toen ze nog geen koters hadden.

**5.**[**Een ochtendmens worden lukt niet zonder slag of stoot**](https://www.demorgen.be/nieuws/kan-een-avondmens-een-ochtendmens-worden~b8c3824d/)

Voor extreme avondmensen is het leven niet altijd even makkelijk. De samenleving (school, werk, vrije tijd) is namelijk ingericht op vroeg opstaan. Wetenschapsjournalist Ernst Arbouw – zelf een notoire nachtuil – probeerde zichzelf om te bouwen tot ochtendmens. “Dertig jaar oude gewoontes laten zich niet zomaar veranderen.”

Beeld DM

**6.**[**19 uur wakker, en je aandacht is vergelijkbaar met wettelijke dronkenschap**](https://www.demorgen.be/tv-cultuur/als-je-19-uur-wakker-bent-neemt-je-aandacht-een-duik-die-te-vergelijken-is-met-wettelijke-dronkenschap~bb9672c8/)

Eén van de grootste gevaren voor de moderne mens is ons groeiend onvermogen om te focussen, schrijft Johann Hari (43) in *De aandacht verloren.*Een belangrijke factor in ons gebrek aan concentratie is slaaptekort. “We slapen nu gemiddeld twintig procent minder dan een eeuw geleden”, legt Hari uit. “Kinderen slapen 85 minuten minder. En dat terwijl genoeg slaap essentieel is om je te kunnen concentreren. Als je negentien uur wakker blijft, neemt je aandacht een duik die te vergelijken is met wettelijke dronkenschap. Uit hersenscans blijkt dat je dan misschien nog wel het idee hebt dat je klaarwakker bent en dat je waarneemt en praat zoals anders, maar dat hele delen van je hersenen gewoon afgehaakt hebben.

**7.**[**Een goede nachtrust is het allerbeste medicijn**](https://www.demorgen.be/nieuws/grootste-doodsoorzaken-hebben-allemaal-verband-met-slaapgebrek-waarom-slaap-het-beste-medicijn-is~b5219737/)

“De belangrijkste doodsoorzaken bij ons hebben allemaal een verband met slaapgebrek.” Geen pilletje, spuit of siroop, wel een verkwikkende nachtrust is het beste medicijn. Professor Johan Verbraecken (UZA) schreef er zelfs een boek over. “Slaap is de grote genezer voor zowat elke fysieke en mentale aandoening.”

**8.**[**Je partner heeft meer invloed dan je denkt**](https://www.demorgen.be/beter-leven/wat-is-beter-alleen-of-samen-slapen~b3a1e4bc/)

Je merkt het misschien niet als je in diepe slaap bent, maar de persoon aan je zijde heeft wel degelijk invloed op je nachtrust. In positieve of negatieve zin? Daarover is de wetenschappelijke wereld verdeeld. “Er valt wat te zeggen voor het zogenoemde partner-effect.”

**9.**[**Populaire melatoninepillen ontregelen je bioritme**](https://www.demorgen.be/nieuws/verkoop-van-melatonine-boomt-als-nooit-tevoren-maar-wat-doen-deze-pillen-met-je-lichaam~be6f67d2/)

De verkoop van slaapmiddelen zonder voorschrift is in twee jaar tijd met 44 procent gestegen. Vooral melatoninepillen gaan vlot over de toonbanken. Tot op heden heeft onderzoek echter steeds aangetoond dat het als slaapmiddel niet werkt. Het al enkele uren duren voor melatonine effect heeft, en de stof geeft op zichzelf ook geen slaperig gevoel. Slaapexperts waarschuwen bovendien voor verkeerd gebruik: “Op den duur ontregel je je bioritme.”

**10.**[**Ja, je past je hele vakantie maar beter aan aan het slaapritme van je kind**](https://www.demorgen.be/beter-leven/kinderbedtijd-tijdens-de-zomervakantie-vasthouden-aan-het-normale-ritme-of-loslaten~b0386a65/)

Een warm land, een vreemd bed en andere eettijden: tijdens de zomervakantie gaat het slaapritme van kinderen vaak op de schop. Hoe schadelijk is slaaptekort tijdens de vakantie? “Het effect van een paar nachten slaaptekort is te vergelijken met de symptomen van een jetlag”, zegt Heidi Lammers-van der Holst. “Een kort lontje en minder eetlust. Kinderen zeuren meer.” Slaapt een kind wekenlang aanzienlijk minder, dan is de schade nog groter. Ouders passen de vakantie dan ook beter aan aan het slaapritme van hun kind. En dat betekent meer dan enkel ‘op tijd naar bed’.

Beeld Thomas Nolf

**11.**[**De omgevingstemperatuur valt niet te onderschatten**](https://www.demorgen.be/nieuws/is-slapen-met-het-raam-dicht-ongezond~b35ed20d/)

Slapen met het raam open of dicht? In de zomer is de keuze makkelijk: hoe meer frisse lucht, des te beter. Maar nu het kwik ‘s nachts nog onder het vriespunt kan zakken, is het wel erg koud in de slaapkamer met het raam open. Goed nieuws: de optimale omgevingstemperatuur om bij te slapen bestaat. Alleen is die voor iedereen anders, betoogt somnoloog en slaaptherapeut Ingrid Verbeek. “Ook bij het inslapen speelt temperatuur een rol.”

**12.**[**Je eigen dromen sturen, kan je trainen**](https://www.demorgen.be/beter-leven/je-eigen-dromen-sturen-kan-iedereen-dat-leren~b6285eba/)

Bij een ‘lucide’ droom is de dromer zich bewust is van het feit dat hij of zij droomt. Op die manier kun je ook leren om je dromen te sturen en allerlei ervaringen op te doen, terwijl je slaapt. Zo kun je al slapend allerlei vaardigheden oefenen, zoals piano spelen of skiën. Bovendien kan lucide dromen helpen om nachtmerries te bestrijden. Lange tijd werd lucide dromen niet gezien als een serieus onderzoeksveld, maar de laatste tien tot vijftien jaar is het fenomeen breed geaccepteerd. En wat blijkt uit het onderzoek? Lucide dromen kan je trainen.

**13.**[**Seks is de beste slaappil**](https://www.demorgen.be/beter-leven/neuroloog-steven-laureys-over-uw-slaap-de-beste-slaappil-is-seks-en-daarvan-zijn-de-neveneffecten-beperkt~bcbc1c9f/)

Slaap is niet voor watjes. Dat is de kernboodschap van het nieuwe boek van Steven Laureys (53), een Vlaamse neuroloog met wereldfaam. Hij onderzocht in zijn leven heel wat hersenen terwijl hun eigenaars dutten. En ondervond aan den lijve wat er gebeurt als je te weinig slaapt. “Ik raad mensen aan om te beseffen dat slaap belangrijk is en dat je dus iets meer aandacht voor je slaapgewoonten mag hebben. Dat kan ook op een prettige manier. De beste slaappil is seks. En daarvan zijn de neveneffecten beperkt.”

**14.**[**Uren slaap voor middernacht tellen niet dubbel**](https://www.demorgen.be/beter-leven/slaapexperte-annelies-smolders-uren-slaap-voor-middernacht-tellen-niet-dubbel~b400d389/)

Vermoeid na een lange dag, avondje uit of een nacht slechte slaap? Dan is er volgens velen maar één oplossing: vroeg in je bed kruipen en dan het liefst voor middernacht. “Het klopt dat de eerste uren slaap extra zwaar doortellen omdat je dan in een diepere slaap valt. Ze zijn kwalitatiever”, zegt slaap­experte Annelies Smolders. “Maar ze tellen zeker niet dubbel.”

**15.**[**Een goed uitgevoerde powernap verhoogt écht de productiviteit**](https://www.demorgen.be/beter-leven/verhoog-je-met-een-dutje-tijdens-de-werkdag-de-productiviteit~bad40d76/?utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free)

Met een glijbaan het kantoor binnenroetsjen, een yogales tijdens de lunchpauze of zelf bepalen hoe vaak je op vakantie gaat. Bedrijven experimenteren volop met maatregelen die gelukkigere, gezondere én productievere werknemers moeten opleveren. Ook de powernap is zo’n trend. Verschillende onderzoeken bevestigen dat zo’n dutje ook echt effectief is. Een powernap zou de productiviteit, het cognitief vermogen en de alertheid verhogen. “Een powernap geeft verkwikking. Je voelt je fitter en alerter”, zegt Gerard Kerkhof, emeritus hoogleraar en slaapexpert. Dat goede gevoel duurt ongeveer twee uur. Er zijn bovendien duidelijke richtlijnen voor een goede powernap.