



Na de kortste nacht van het jaar: waarom we van onze snooze-knop moeten blijven

You snooze, you lose

FIT&GEZOND

Als de kortste nacht van het jaar, afgelopen vrijdag-nacht, doorweegt op je slaapritme, zal de verleiding van de snooze-knop deze week des te harder lonken. Maar snoozen is geen goed idee, zeggen experts, want daarmee train je slaapproblemen. Dus geven ze tips aan hardnekkige snoozers die ervan dromen om onmiddellijk op te staan: "Koop zo'n gruwelijke wekker die over de grond rolt, bijvoorbeeld. Dan kán je niet anders dan uit je bed te komen." SILKE REMMERY

Deze wekkers leren het snoozen af:

- **Racende wekker:** Een ding dat 's morgens met veel lawaai de kamer rondrijdt en waarvoor je dus uit bed moet komen om hem te doen zwijgen. Er bestaat zelfs een vliegende variant van.
- **Wake-up lamp:** De grootste vijand van slaap? Licht. Met een lamp die een opgaande zon nabootst en steeds lichter wordt, is de kans groter dat je uit bed geraakt. Omdat het een natuurlijkere manier van wakker worden is.

Deze wekkers gebruik je beter niet:

- **Smartphone:** Handig om op het nachttafeltje te leggen, maar eigenlijk zou die de slaapkamer niet binnen mogen komen, volgens experts.
- **Klok met lichtgevende cijfers:** Omdat die licht geven en dat de slaap kan verstoren, maar vooral omdat je sowieso telt hoeveel uren je nog kan slapen als je 's nachts wakker wordt.

Spring jij onmiddellijk uit bed als de wekker afroopt? Of ben je zelfs al wakker nog voor hij rinkelt? Koppige snoozers benijden je erom. Zij duwen op een goede morgen twee keer op de knop, op een slechte dag vijf keer of meer. Om dan nog als een zombie uit bed te stappen.

Waarom de ene wel snoozet en de andere niet, hangt af van je bioritme, zegt slaapexpert Johan Verbraecken (UZA). "Wie veeleer een avondtype is, zal 's morgens meer de neiging hebben om te blijven liggen. Voor je het weet is er een halfuur of zelfs een uur voorbij. Daardoor sta je later op, maar om een slaapbehoefte te hebben, moet je overdag lang genoeg wakker zijn. Bovendien maakt snoozen dat we minder regelmatig opstaan, en ook dat verstoort het ritme. Bij iemand die sowieso al een verstoorde slaap heeft, kan snoozen de problemen dus nog langer doen aanslepen."

Zelfs wie nog niet lijdt aan slapeloosheid, kan door die verdomde knop ook problemen ontwikkelen, waarschuwt Annelies Smolders, klinisch psychologe en ontwikkelaar van *Start to Sleep*. "Slapen is een gedrag, net als wakker worden. Door herhaaldelijk te snoozen, train je jezelf dus om sneller uit je slaap te ontwaken, ook zonder wekker. Bovendien krijgt je lijf een schrikreactie telkens het alarm afgaat."

Die stresshormonen doen het hart sneller slaan en de bloeddruk stijgen, zegt neurologe en slaapexpert Inge Declercq (UZA).

Het trucje om ter compensatie de wekker vroeger te zetten om zo te kunnen snoozen en toch op tijd uit bed te kunnen, heeft Declercq intussen al vaak gehoord.

"Maar dat werkt echt niet, integendeel. Zo breekt je nog vroeger je slaap af en bouw je nog meer tekorten op. *You snooze, you lose.* De kans is dan groter dat je doorheen de dag meer moe bent dan wanneer je efficiënt was opgestaan." Lees:

zonder een extra dutje van negen minuten, doorgaans de duur van een *snooze*. Die norm is trouwens een overblijfsel uit de jaren vijftig, toen analoge klokken mechanisch moeilijk op tien minuten ingesteld konden worden, maar wel op negen.

Gordijnen open

Snoozen is zo moeilijk te weerstaan dat zelfs experts zich eraan bezondigen. Verbraecken: "Als ik met de gordijnen dicht slaap, blijf ik wel eens liggen. Daarom een tip: laat de gordijnen open als je moeilijk uit bed geraakt. Dan komt het licht 's morgens binnen en dat wekt beter."

Voor wie een lantaarnpaal voor zijn slaapkamerraam heeft staan en met de gordijnen open slapen dus geen optie is, geeft hij nog een alternatief: een *wake-up lamp* die langzaam lichter wordt. "Dat is een natuurlijkere manier om wakker te worden dan geluid. Al bestaan er ook *wearables* voor rond je arm die registreren of je in een lichte of diepe slaap zit en aan de wekker doorgeven wanneer die het best de nachtrust onderbreekt. En nog een manier die helemaal niets kost: leg je wekker op een afstand, zodat je uit bed moet om hem af te leggen."

Als die lapmiddelen niets uithalen, is er ook nog de *hard way*, zegt Smolders. "Er bestaat een gruwelijke wekker die op de grond rondsprint en waarvan het lawaai pas stopt als je die met twee handen vastneemt. Met dat ding kom je er gewoon uit, geloof me. Daarmee leer je het snoozen niet in één dag af, maar na een tijdje wordt het een gewoonte om onmiddellijk op te staan."

Volgens neuroloog Declercq zijn eigenlijk de meeste wekkers goed - volgens die fluiten, de radio of getik - zolang het niet de gsm is. Want die hoor je niet mee te nemen naar bed. "Kies ook geen wekker waarop je het uur kunt aflezen, of nog erger: die de tijd projecteert op de muur of het plafond. Niet alleen omdat die licht geeft, ook omdat je dan voortdurend telt hoeveel uren de nacht nog duurt. Dat is nefast voor je slaap."

En het is maar beter dat je een goede wekker naast je bed zet, want zelfs in het weekend kan die wekker soms nuttig zijn, zegt Declercq. "Voor wie tijdens de werkweek slaap tekort komt, is het goed om dat in te halen in het weekend. Maar overdrijf ook niet door uren langer in bed te liggen, want dan verschuift het biologisch slaapritme té veel. Daarom: slaap op zaterdag en zondag gewoon een uurtje extra."

