

Een goede nachtrust is heel belangrijk

Posted on 1/2/2018

Je komt er pas achter wat iets waard is wanneer je het niet meer hebt. Dat is een mooie zin om deze blog mee te beginnen. Het is waar. Heel veel dingen in ons dagelijks leven vinden we zo gewoon dat we ze pas gaan waarderen wanneer we ze (tijdelijk) niet meer hebben. Nou mensen, in dat rijtje mag een goede nachtrust niet ontbreken.

Zoals trouwe lezers wellicht weten heeft onze jongste zoon sinds twee-en-een-half jaar diabetes type 1. Vanaf het eerste begin heeft hij met de pen insuline gespoten. Dat ging op zich goed maar heeft wel nadelen. Naast het feit dat je minimaal drie keer per dag een injectie in je buik moet geven en een keer in je been kan de hoeveelheid insuline minder goed gedoseerd worden dan met bijvoorbeeld een insulinepomp. Daarom hebben we in overleg met de kinderarts en het diabetesteam besloten om over te gaan op de pomp. Dat gebeurt uiteraard niet van de een op andere dag. Er gaat een heel traject van uitleg aan vooraf en daarna komt het inregelen. Daar zitten we nu middenin. We hebben het graag voor onze zoon over hoor want we weten dat hij er meer vrijheid door krijgt. Dat inregeltraject houdt echter wel in dat je meerdere keren per dag moet testen. Normaal doe je dat alleen voor de maaltijd, voor het slapen gaan en als je je niet goed voelt, nu moet het voor de maaltijd, twee uur erna en ook 's nachts. Is de bloedsuikerwaarde binnen een bepaalde grens dan is er niets aan de hand. In dat geval blijft de handeling beperkt tot het testen en noteren van de waardes. Is de waarde niet goed dan volgt contact met de kinderarts. Wanneer je dat meerdere keren per nacht moet doen dan komt er van slapen niet veel terecht. De rest van het dagelijks leven gaat echter wel gewoon door en na een paar gebroken nachten ga je dat goed merken.

Zo, nu weten jullie wat de aanleiding voor deze blog is. Het is waar, een goede nachtrust is zo belangrijk. Wanneer je niet goed uitrust ben je minder scherp. Zo was ik vanmorgen aan het strijken en kreeg de vouwen er maar niet uit. Bleek dat ik de stekker er niet in had gedaan. Een goede nachtrust is belangrijk voor onze dagelijkse energie, onze weerstand, onze gezondheid. Ik denk dat ik zo wel even door kan gaan.

Helaas zijn er allerlei oorzaken die onze nachtrust kunnen verstoren. Op sommige kunnen we invloed uitoefenen. Voor het slapen geen telefoon of tablet pakken maar gewoon een goed boek. Geen televisiekijken in de slaapkamer. Regelmaat inbouwen in je leven. Dit zijn een paar voorbeelden. Uiteraard zijn er ook invloeden die we minder in de hand hebben. Stress is een heel bekende. Het kan voor een rusteloze slaap zorgen. Nachtmerries zijn denk ik een goede tweede. Dit kunnen door allerlei oorzaken ontstaan. Belangrijk is om bij dit soort klachten op tijd aan de bel te trekken. Er is iets tegen te doen. Vaak helpt praten alleen al.

Meestal weet ik een mooi einde te verzinnen voor mijn blogs. Iets met een diepere betekenis, een leuke grap of een serieuze boodschap. Vandaag schiet me niets te binnen. Dat zal dan wel weer met mijn nachtrust te maken hebben.