



Slaapadviezen

Uw levenswijze is een belangrijke factor voor de kwaliteit van de slaap. U kunt zelf veel doen om te voorkomen dat u 's nachts wakker ligt. De slaapadviezen die in deze folder worden genoemd kunnen helpen om beter te slapen

Slaapritme

- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8/9 uur.
- Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Richtlijn is rond 22:30 slapen.
- Houd regelmatige bedtijden aan, ga 's avonds op dezelfde tijd naar bed en sta 's morgens op dezelfde tijd op. Sta in het weekeinde maximaal 2 uur later op, ook als u weinig geslapen heeft.
- Blijf 's morgens niet in bed liggen als u wakker bent.
- Ga niet langer dan een half uur liggen draaien, ga dan maximaal een kwartier uit bed. Probeer u te ontspannen en ga bijvoorbeeld wat lezen, maar ga in ieder geval géén televisie kijken, op de PC, laptop, tablet, smartphone etc.
- Overdag slapen of dutjes doen worden sterk afgeraden, omdat deze de kwaliteit van de nachtslaap kunnen verslechteren. Wanneer u toch een dutje doet overdag, is het advies maximaal 30 minuten en voor 15:00.
- Voorkom slapen op de bank.
- Bouw het gebruik van beeldscherm (TV, telefoon, tablet etc.) in de loop van de avond af.
- Houd een vast avondritueel aan (hond uitlaten, make-up verwijderen etc.)

Slaapkamer

- Houd de slaapkamer comfortabel en rustig. Gebruik het bed alleen voor slapen en intimiteit. Dit betekent dus ook geen TV op de slaapkamer.
- Zorg voor een goed slaapkamerklimaat; beter iets te koel dan te warm. Belangrijk is goede ventilatie en niet te droge lucht.
- Zorg voor een comfortabel bed en kussen.
- Draai de wekker om zodat u er niet op kunt kijken, het zien van de tijd geeft vaak onrust.
- Indien u vroeg wakker wordt vanwege daglicht, kunt u verduisterende gordijnen of een oogmasker gebruiken.
- Indien u last heeft van (storende) geluiden, kunt u oordopjes proberen.

Eten en drinken

- Zowel honger als een volle maag kan de slaap verstoren. Eet iets lichts als u honger heeft, liever geen zware maaltijd.
- Drink 's avonds niet teveel, zodat nachtelijk opstaan om te plassen wordt voorkomen.
- Gebruik zo min mogelijk stimulerende middelen in de avond, zoals koffie, thee, chocolade, cola, ijsthee, energiedrank en sigaretten.



- Matig het gebruik van alcohol, het beïnvloedt de slaapdiepte negatief, net als slaapmedicatie.

Ontspannen

- Slapen is onderdeel van een 24 uurs-ritme en afhankelijk van een balans tussen inspanning en rust overdag: belangrijk is teveel, maar ook te weinig inspanning voorkomen.
- Zorg voor dagelijkse lichaamsbeweging, 2 x 30 minuten, dit werkt stressverlagend en bevordert het slapen.
- Vermijd echter intensieve beweging vlak voor het slapen gaan, vanwege het activerende effect.
- Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen. Kijk vlak voor het slapen niet naar emotionele televisieprogramma's.
- Vermijd het lezen van veel informatie vlak voor het naar bed gaan.
- Probeer zowel mentaal als lichamelijk te ontspannen als u naar bed gaat. Een warme douche of bad, rustige muziek, ontspanning- of ademhalingsoefeningen kunnen daarbij helpen. Bouw de dag bewust af.
- Voorkom dat u in bed gaat piekeren. Schrijf uw zorgen van u af, bijvoorbeeld in een dagboekje.