



Slaaptips

Praktische tips om beter te kunnen slapen

Er wordt vaak gezegd ‘lekker slapen en morgen gezond weer op’ en ‘een goede nachtrust is het beste medicijn’. Dit wordt niet voor niets gezegd. Slaap is een dagelijks terugkerende toestand waarin lichaam en geest tot rust komen. Er zijn factoren die goed slapen kunnen verstoren zoals emotionele gebeurtenissen, ziekte, stress en het ouder worden. We spreken van een slaapprobleem wanneer u langer dan 4 weken slecht slaapt en overdag minder goed functioneert vanwege vermoeidheid, prikkelbaarheid en verminderde concentratie.

Deze folder bevat slaaptips die kunnen bijdragen om uw slaapprobleem te verminderen.

OVERDAG

1. Probeer de reden van uw slecht slapen te achterhalen

Emotionele spanning en (psychische) ziekte kunnen voor (over) bezorgdheid en stress zorgen wat weer tot slaapproblemen kan leiden. Praat hierover met anderen, zoek hulp of steun.

2. Zorg voor regelmaat

Sta elke ochtend, ook in het weekend op hetzelfde tijdstip op, ook al heeft u slecht geslapen. Eet, drink, klus en ontspan op gezette tijden.

3. Ga elke dag naar buiten en blijf actief

Blijf gedurende de dag actief en in beweging (wandelen, fietsen, sporten) en begin de dag met voldoende licht. Als u niets doet overdag en lichamenlijk niet moe bent, heeft u minder behoefte aan slaap 's nachts.

4. Slaap niet te lang overdag

Mijdt lange middag dutjes, dit kan het dag/nachtritme verstoren.

IN DE AVOND

5. Eindig de dag met een rustige bezigheid

Vermijdt al te spannende of opwindende bezigheden enkele uren voordat u gaat slapen (vergaderingen, spannende film, vrijen kan ontspannend werken). Zoek uit wat voor u ontspannend werkt: lezen, naar muziek luisteren. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen zoals yoga of een cd/website met oefeningen.

6. Maak een lijstje

Reserveer vroeg op de avond een piekmoment waarin u de afgelopen dag en de volgende dag doorneemt. Als u de volgende dag van alles moet doen, maak dan een lijstje zodat het niet meer in uw gedachten blijft. Door

op te schrijven kunt u afstand nemen en beter slapen.

7. Mijdt zware maaltijden voor het slapen gaan

Als u in de avond trek heeft neem dan een lichte maaltijd, mijdt zware maaltijden voor het slapen gaan.

8. Geen cafeïne houdende producten

Neem enkele uren voordat u gaat slapen geen cafeïne houdende producten zoals koffie, cola, sterke thee, energiedrank of chocolade. Cafeïne is een opwekkend middel en stoort het (in) slapen.

9. Drink geen alcohol voordat u gaat slapen

Door alcohol kan u goed inslapen, maar zorgt er el voor dat u vroeg in de nacht wakker wordt.

10. Zorg voor een goede slaapomgeving

U brengt een derde van uw leven in bed door. Zorg voor een goed bed, hoofdkussen en een goed geventileerde slaapkamer; niet te warm of te koud.

11. Maak van uw slaapkamer geen werkkamer of bioscoop

Uw slaapkamer dient een rustige plek te zijn. Gebruik uw slaapkamer niet als werk-, studeer- of tv kamer. Probeer

hinderlijke geluiden te verwijderen zoals een druppende kraan.

WANNEER U NAAR BED GAAT

12. Ontwikkel een vast patroon voordat u naar bed gaat

Sluit de deuren en ramen, ruim de kopjes op, doe het licht uit, dit alles in een vast ritueel zodat u zich erop in kan stellen en bevordert het slapen.

13. Niet kunnen slapen?

Wordt u wakker of kunt u niet in slaap komen, ga dan niet liggen piekeren en woelen. Probeer te ontspannen of ga er kort even uit en probeer het opnieuw.

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona