

SLAAPTIPS:

SLAAPKAMER
PRIKKELVRIJ?

ONRUSTIG?
LEES WAT!

BED GOED, KAMER LICHTARM?

TEMPERATUUR 18°?

PIEKER
NIET,
SCHRIJF
OP!

PROBEER NIET,
VAL IN SLAAP!

TE WAKKER?
GA ER
EVEN UIT!

DEK JE
WEKKER
AF, HIJ
GAAT
VANZELF.

ONTSPAN!

SLECHT INGESLAPEN?
SLAAP NIET UIT.



Slaapgerichte adviezen om goed te kunnen slapen

Hier volgen een aantal slaapgerichte adviezen om goed te kunnen slapen.



1. Regelmaat is erg belangrijk. Ga iedere dag op eenzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op. Houd 6 van de 7 nachten een vast regime aan van maximaal 8 uur op bed. Slaap niet uit na een slechte nacht! Beperk de tijd in bed tot het aantal uren voordat u slaapproblemen kreeg. Advies voor tijd in bed:.... Tijd uit bed:.....

2. Gebruik het laatste half uur voor het slapen gaan om tot rust te komen. Dit kan van alles zijn (wandelen, praten met partner, ademhalings- of ontspanningsoefeningen, muziek, lezen, etc.). Of gewoon even niets doen!

3. Maak uw hoofd 'schoon' voordat u naar bed gaat: probeer het denken buiten het bed te plaatsen. Als piekeren u wakker houdt, reserveer dan iedere dag een 'piekeruurtje' op dezelfde tijd en dezelfde plaats. Schrijf uw gedachten op, sorteer ze en schrijf erachter wat u eraan gaat doen. U kunt dit bijv. na het eten doen, niet te dicht bij het moment van naar bed gaan. Indien u in bed ligt te draaien herinner uzelf er dan aan dat u dat tijdens het piekeruurtje moet doen. Sta desnoods alsnog op om uw probleem op te schrijven. Als u half in slaap bent, bent u immers niet alert genoeg om problemen op te lossen.

4. Bewaar het bed voor de slaap of seksuele activiteit! Als u niet kunt slapen, blijf dan niet gespannen en gefrustreerd in bed liggen maar sta op en ga iets ontspannends doen in een andere kamer.



5. Ontspanningsoefeningen in bed mogen ook.

Als lezen u helpt bij het in slaap vallen mag lezen ook, maar lees niet langer dan een half uur in bed.

6. Kijk 's nachts vooral niet op de wekker (dek 'm af). Op deze manier heeft u onbepaalde tijd voor ontspanning en slaap.

7. Vermijd in de uren voor het slapen gaan zware maaltijden, maar ga ook niet met honger naar bed. Drink minder na het avondeten, hierdoor zal u 's nachts minder vaak naar het toilet hoeven. Vermijd verder 's avonds na 18.00 uur cafeïne houdende dranken (koffie, thee, chocolademelk, cola) en wees matig met alcohol.

8. Vermijd heftige discussies, intensief studeren en spannende tv-programma's kort voor het slapen gaan. De spanning die we daarmee opbouwen moet namelijk eerst weer worden afgebouwd.



9. Vermijd zware lichamelijke inspanning 's avonds voor het slapen gaan maar doe overdag regelmatig aan lichaamsbeweging.

10. Zorg dat uw slaapkamer comfortabel is (niet te warm, niet te koud, minimum aan lawaai en licht). Een goed bed is ook heel belangrijk. Gebruik een slaapkamer niet als werkkamer of tweede woonkamer. Kinderen moeten zich vooral veilig voelen in de slaapkamer.

11. Een dutje doen overdag is alleen aangewezen als u zich er beter door voelt en er 's nachts niet later door in slaap valt. Een dutje 's avonds is niet verstandig.

12. Ga naar bed met een positieve instelling: leg de nadruk op de slaap die wel lukt, niet op de uren dat het niet lukt.



13. Zekere rituelen als een avondwandelingetje, een warm bad of douche, een kop warme melk, even lezen, etc., kunnen u helpen bij het inslapen. Ze bereiden u voor op de slaap.

14. Blijf niet malen over dingen waar u niets aan kunt veranderen, maar pak wel die dingen aan die u kunt veranderen. U weet zelf wel het verschil. Denk aan prettige dingen in bed.

15. Probeer vooral **niet** te slapen! Te hard proberen te slapen werkt namelijk averechts. Slaap is een ongewild proces wat we niet onder controle hebben. De omstandigheden om de slaap kun je wel beïnvloeden en optimaliseren.

