

BETER SLAPEN, HOE DOE JE DAT?

DE BASISREGELS



HOU EEN RITME AAN...

- ▶ Probeer een regelmatige slaap-waakcyclus aan te houden: ga iedere avond op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op.
- ▶ Alleen met een **regelmatig slaappatroon** kan men **echt uitrusten**. Lang opblijven of tot twaalf uur uitslapen verstoort het slaap-waakritme.
- ▶ **Ga alleen naar bed wanneer u echt wilt slapen** en doe meteen het licht uit.
- ▶ **Vermijd in slaap vallen** voor een scherm in de zetel.
- ▶ Probeer een ontspannen gewoonte voor het slapengaan te ontwikkelen (bv. een warm bad, lezen, muziek).
- ▶ **Stop minstens een uur** voor u naar bed gaat met **werken of** andere bezigheden.
- ▶ Het is beter om **overdag niet te slapen**, maar als een middagdutje echt nodig is, zorg er dan voor dat dit niet lang duurt en slaap nooit na drie uur.
- ▶ Vermijd roken: roken is slecht voor het hele lichaam en bovendien heeft nicotine een stimulerende werking.

EN ZORG VOOR EEN GOEDE "VOORBEREIDING" ...



- ▶ Als u niet binnen 20 minuten inslaapt, is het beter om in plaats van in bed te liggen woelen, op te staan en wat door het huis te lopen, **tot u terug naar bed wilt**.
- ▶ **Nachtkleding** met maximale bewegingsvrijheid heeft de voorkeur; het dragen van dikke kledingstukken kan schadelijk zijn en overmatig transpireren veroorzaken.
- ▶ Vermijd het lezen en kijken naar een scherm in bed.
- ▶ De **slaapkamer** moet comfortabel, stil en donker zijn en de juiste temperatuur hebben (de optimale temperatuur ligt rond 18-20 °C). Een te warme omgeving leidt tot 's nachts of te vroeg wakker worden.
- ▶ De **matras** mag niet te zacht, noch te hard zijn en moet de juiste steun aan het lichaam geven.
- ▶ Ook het **hoofdkussen** is belangrijk: zorg ervoor dat het hoofd in lijn met de wervelkolom ligt.



... OVERDRIJF NIET MET MAALTIJDEN...

- ▶ **Cafeïne** is een **stimulerend middel**: vermijd koffie en cafeïnehoudende dranken, vooral 's avonds.
- ▶ **Vermijd het gebruik van alcohol 's avonds**. Alcohol kan slaperigheid veroorzaken maar zorgt er ook voor dat u 's nachts wakker wordt.
- ▶ **Vermijd schranspartijen**: de gulden regel voor een goede nachtrust is een lichte maaltijd. Een **lichte snack 's avonds** kan nuttig zijn om 's nachts niet hongerig wakker te worden.

... EN BEWEEG REGELMATIG



- ▶ **Lichaamsbeweging**: regelmatig sporten vergemakkelijkt het inslapen.
- ▶ **Ontspanning**: 's avonds is het **aanbevolen** om ontspannende activiteiten te doen (bv. yoga, stretching, wandelen, ...)
- ▶ **Intensief sporten**: 's avonds wordt het **afgeraden** om intensieve sporten uit te oefenen die een stimulerende werking hebben.

Wijzigingen van eventueel voorgeschreven behandelingen moeten eerst met de huisarts worden besproken.

OPMERKINGEN:
