

# Slaaphygiëne

## 25 tips voor een gezonde slaap

### Slaapritme

1. Doe overdag geen dutjes of middagslaapjes, omdat je dan mogelijk 's avonds niet moe genoeg bent om de slaap te kunnen vatten. Als je niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15.00 uur;
2. Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonden het licht af. Dat helpt je lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine, een lichaamseigen stof, aan te maken. Deze stof heeft iedereen nodig om in slaap te vallen;
3. Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan. Sta in het weekend maximaal twee uur later op. Ook als je weinig uren hebt geslapen. Als je slaapcyclus een regelmatig patroon kent, dan voel je je beter;
4. Jouw biologische klok geeft aan wanneer je moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop je slaperig wordt en het wat kouder krijgt. Let op dit 'rilmoment' en ga dan naar bed. Daardoor voorkom je te lang wakker liggen in bed;
5. Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur;
6. Houd de wekker niet in de gaten, het steeds zien van de tijd geeft enkel onrust;
7. Als gedachten je wakker houden, reserveer hiervoor dan overdag een 'piekermomentje'. Op deze manier heb je deze zorgen dan al een keer overdacht en/ of opgeschreven.

### Slaapkamer

8. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Dus geen laptop, mobiele telefoon en/ of televisie op je slaapkamer;
9. Indien je 's morgens te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Bij te vroeg wakker worden van geluiden kun je oordopjes gebruiken;
10. Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen;
11. Zorg ervoor dat je slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer;
12. Slaap in bed en niet op de bank;
13. Snurkt je partner en stoort het je? Zoek een andere slaappleaats, laat je partner voor het snurken behandelen of gebruik oordoppen.

### Eten en drinken

14. Eten voor het slapen gaan mag, maar eet niet teveel. Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag. Neem bij een te lege maag iets dat licht verteerbaar is bijvoorbeeld een cracker;
15. Neem geen zware maaltijd binnen vier uur voor het slapen gaan;
16. Drink 's avonds niet teveel, anders is de kans groot dat je 's nachts vaker uit bed moet om te plassen;

Zie vervolg op pagina 2.

17. Drink tenminste 4 tot 6 uur voor het slapen gaan geen alcohol en/ of cafeïne houdende producten (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocolade(-melk), cacao etc.). Deze producten bevatten namelijk stimulerende stoffen en hebben daarmee een belemmerende invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap;
18. Gebruik geen alcohol bevattende drank als “slaapmutsje”;
19. Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva.

## **Ontspannen**

20. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, bijvoorbeeld drie tot vijf maal per week gedurende een kwartier tot een uur. Dit heeft een gunstige invloed op spanning en stress;
21. Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapen gaan vanwege het activerende effect;
22. Zorg dat je het overdag minder druk hebt;
23. Bekijk hoeveel eisen je aan jezelf stelt. Vraag jezelf af of deze realistisch zijn?
24. Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bijvoorbeeld televisie kijken of de computer gebruiken). Kijk minimaal één uur voor het slapen gaan geen televisie en/ of gebruik geen computer. Ook het lezen van veel informatie bevattende boeken, tijdschriften of andere documenten is af te raden;
25. Laat de dingen waar je mee bezig bent los en probeer te ontspannen. Een warm bad, douche of rustige muziek kunnen je wellicht helpen.