

BETER SLAPEN ?

WAT KAN JE DOEN ?

Mensen zijn van nature gemaakt om te slapen. Een mindere nacht af en toe is normaal.

Stress, gewoontes of zorgen kunnen je slaap verstoren. Gelukkig zijn er veel dingen die je zelf kan doen om beter te slapen.

Misschien doe je al heel wat dingen die goed zijn voor je slaap. Hieronder vind je nog enkele extra tips voor overdag, 's avonds en 's nachts. Duid in deze lijst aan wat je al doet en wat je nog wil proberen. **Probeer deze nieuwe gewoontes een paar weken vol te houden en er routine in op te bouwen.** Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen, kleine veranderingen kunnen al een verschil maken. Kies één of twee gewoontes die bij jou passen en haalbaar zijn om mee te starten.

DE NACHT IS DE SPIEGEL VAN DE DAG

Je activiteiten en gewoontes overdag hebben een grote invloed op je slaap: een goede nacht begint overdag.

	Doe ik al	Ga ik doen
Slaapbevorderende gewoonten		
Sta elke dag op hetzelfde uur op, ook in het weekend.		
Zoek voldoende daglicht op. Ga elke dag naar buiten, vooral 's ochtends.		
Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding.		
Neem voldoende momenten van ontspanning en pauzes tijdens de dag.		
Beweeg overdag voldoende, bij voorkeur in de buitenlucht.		
Gebruik je bed overdag niet om te werken of te studeren		
Slaapverstorende gewoonten		
Vermijd dutjes overdag.		



	Doe ik al	Ga ik doen
Beperk koffie, cola, zwarte of groene thee en energiedranken.		
Bespreek met je arts welke medicatie je slaap kan beïnvloeden.		
Beperk of vermijd roken.		
Beperk of vermijd alcohol.		
Beperk of vermijd drugs.		

NEEM 'S AVONDS DE TIJD OM RUSTIGER TE WORDEN

De avond helpt je lichaam en geest om rustiger te worden en zich voor te bereiden op de slaap.

	Doe ik al	Ga ik doen
Slaapbevorderende gewoonten		
Neem tijd om te ontspannen en tot rust te komen na een (volle) dag.		
Plan ontspanning in, zoals wandelen of ontspanningsoefeningen.		
Neem vroeg op de avond 15 minuten de tijd om je zorgen op te schrijven of op een rijtje te zetten (zodat je dit niet doet wanneer je in bed ligt).		
Zorg voor een donkere, rustige slaapkamer.		
Slaapverstorende gewoonten		
Sport liever niet intensief laat op de avond.		
Vermijd in slaap vallen in de zetel (ga naar bed als je je slaperig voelt).		
Beperk schermgebruik (zeker 1 uur voor het slapengaan).		
Eet geen zware maaltijden in de 2 uur voor het slapengaan. Iets kleins eten kan, bijvoorbeeld wat fruit of yoghurt.		
Vermijd alcohol, koffie, cola, chocolade, groene of zwarte thee, energiedranken (zeker 6 uur voor het slapen).		



KOM DE NACHT RUSTIG DOOR

’s Nachts geregeld wakker worden is normaal. Het aantal uren slaap is niet het belangrijkste, ontspannen en rusten is ook herstellend.

	Doe ik al	Ga ik doen
Slaapbevorderende gewoonten		
Zorg voor een goede slaapomgeving: donker, koel, en stil.		
Ga pas naar bed als je je *slaperig* voelt.		
Slaapverstorende gewoonten		
Gebruik geen gsm, laptop of tablet in bed. Een boek lezen kan als je daar slaperig van wordt, of een e-reader zonder blauw licht.		
Vermijd slaapstress en aanvaard dat je soms even wakker ligt. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen kunnen helpen.		
Kijk niet op de klok: stop je wekker weg of draai hem om.		
Lig je langer dan 20 minuten onrustig wakker of pieker je in bed? Sta op en zoek rust en ontspanning buiten je slaapkamer. Ga pas terug naar bed wanneer je je opnieuw slaperig voelt.		
Begin aan je dag als je ’s morgens (te) vroeg volledig wakker bent.		

EN BIJ JOU…

Welke tips, gewoonten of hulpmiddelen hielpen je vroeger of helpen je vandaag om beter te slapen?

Overdag

‘s Avonds

Tijdens de nacht