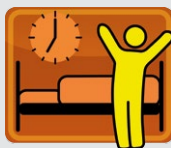


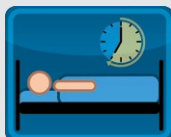
10 Regels voor een nacht ontspannen slapen

Routine

- 1 **Sta op en ga naar bed op hetzelfde tijdstip** elke dag (zelfs in het weekend)



- 2 Beperk de tijd dat u **in bed ligt** tot het gemiddelde aantal uur dat u de afgelopen week heeft geslapen



Doe **geen dutjes** gedurende de dag



Eten en drinken

- 3 **Eet of drink geen grote hoeveelheden in de drie uur voordat u naar bed gaat**



- 4 Als u 's nachts wakker wordt, **eet dan niets**



- 5 **Wees voorzichtig met cafeïne en alcohol**

Gebruik geen cafeïne-houdende drankjes na de lunch



Gebruik geen alcohol om in slaap te kunnen vallen



Regelmaat is een belangrijke voorwaarde om de verschillende ritmes van het lichaam te coördineren

De tijd waarop u opstaat is hierin leidend. Te lang in bed liggen kan een aanzienlijke bijdrage leveren aan voortdurende slaapproblemen

Zelfs een middagdutje vermindert de mate waarin u slaap krijgt in de avond aanzienlijk

Verhoogde maag/ darm activiteit en een volle blaas kunnen de slaap merkbaar onrustig maken

Het lichaam went snel aan eten gedurende de nacht. Omdat het lichaam geprogrammeerd is om te overleven, zorgt het dat u op 'eet-tijden' ontwaakt, zodat het risico kleiner wordt dat u 'verhongert'

Het negatieve effect van cafeïne op de slaap kan ongeveer 8 tot 14 uur duren. Alcohol versnelt de tijd waarin u in slaap valt, maar heeft een zeer negatieve invloed op de kwaliteit van de slaap

10 Regels voor een nacht ontspannen slapen

Levensstijl

6 Vermijd fysieke (over)-belasting na 18.00 uur



Wees in het algemeen overdag actief. Dit geldt ook voor sporten

Inspannende oefeningen stimuleren – zoals cafeïne – het sympathisch zenuwstelsel. Het kost tijd voordat dit effect is weg gezakt

Omgevingsfactoren

7 Zorg voor een prettige en ontspannende slaapomgeving (temperatuur, licht, geluid) zodat uw slaap opgewekt wordt



Gebruik uw bed uitsluitend om in te slapen (met de uitzondering van seks)

8 Vermijd 's nachts helder licht

Stel uzelf, zodra u wakker wordt zo snel mogelijk bloot, liefst minimaal een half uur, aan daglicht of helder kunstlicht



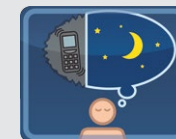
Werken, TV kijken en bellen werken niet slaap opwekkend. Doe dit niet als u naar bed gaat

Helder licht is een intensieve 'wakker worden' stimulus en kan ons wakker houden, bijvoorbeeld via hormonale invloeden

Helder licht in de ochtend helpt uw lichaam om te wennen aan de gewenste tijd van opstaan

Doe het rustig aan

9 Creëer een **buffer zone** tussen uw dagelijkse routines en het daadwerkelijk naar bed gaan. Bouw de **dag rustig af**



10 Leer uzelf een **'naar bed gaan ritueel'** aan, bijvoorbeeld luisteren naar muziek



Zonder een goede buffer zone wordt in slaap vallen al snel een probleem en werken 'overblijfselen van de dag' in uw slaap door – schrijf zo nodig belangrijke zaken op in de vroege avond

Vaste gewoontes zorgen voor betrouwbaar- en herkenbaarheid. Dit brengt u in de juiste gemoedstoestand om te gaan slapen (bijvoorbeeld een lekkere wandeling of goede muziek)