

Tips voor ontspannen slapen



Routine

- 1 Sta op en ga naar bed op hetzelfde tijdstip.** Elke dag, zelfs in het weekend. Door regelmatig kan je het ritme van je lichaam coördineren.
- 2 Beperk de tijd dat je in bed ligt.** Lig per nacht niet langer in bed dan het gemiddelde aantal uur dat je normaal slaapt. Te lang in bed liggen kan slaapproblemen juist verergeren.
- 3 Doe geen dutjes overdag** Door te slapen overdag kan je 's avonds minder goed slaap kan vatten.

Eten en drinken

- 4 Eet of drink zo min mogelijk in de drie uur voordat je naar bed gaat.** Een actieve maag of darm en een volle blaas belemmeren je slaap.
- 5 Als je 's nachts wakker wordt, eet dan niets.** Je lichaam went daar snel aan en programmeert zich dan om op 'eet-tijden' wakker te worden.
- 6 Drink niets met cafeïne na de lunch.** Het negatieve effect van cafeïne op slaap kan ongeveer 8 tot 14 uur duren.
- 7 Gebruik geen alcohol voor je gaat slapen.** Door alcohol val je sneller in slaap, maar is de kwaliteit van de slaap veel slechter.

Tips voor ontspannen slapen

Levensstijl

8 Vermijd fysieke (over)-belasting na 18.00 uur.

Inspanning stimuleert je lichaam, net zoals cafeïne. Het kost tijd voordat dit effect wegzakt. Plan sport en andere lichamelijke activiteiten overdag.



Omgevingsfactoren

9 **Gebruik je bed alleen om in te slapen (of voor seks).** Zorg voor een prettige en ontspannende slaapomgeving.

10 **Ban de tv, mobiele telefoon of computer van de slaapkamer.** Het blauwe licht van beeldschermen bootst daglicht na, waardoor je biologische klok verstoord kan raken.

11 **Vermijd 's nachts helder licht.** Stel jezelf zodra je wakker wordt direct een half uur bloot aan daglicht of helder kunstlicht. Dat helpt je lichaam om te wennen aan de gewenste tijd van opstaan.

Afbouwen

12 **Bouw de dag rustig af.** Creëer een buffer tussen je dagelijkse werkzaamheden en het naar bed gaan. Schrijf bijvoorbeeld belangrijke zaken op, zodat je er in bed niet meer aan hoeft te denken.

13 **Leer jezelf een 'naar bed gaan ritueel' aan.** Luister bijvoorbeeld naar muziek of die ontspanningsoefeningen. Vaste gewoontes brengen je in de juiste gemoedstoestand om te gaan slapen.