

## Adviezen ter verbetering van de slaapkwaliteit

### A. Tips voor een gezonde nachtrust

Probeer per nacht zeven tot acht uur te slapen. Slaapproblemen worden het best opgelost zonder slaappillen. Onderstaande tips kunnen je hierbij hopelijk helpen.

#### Aanbevelingen voor de dag

1. Sta elke dag rond dezelfde tijd op, zeven dagen per week
2. Zorg overdag voor helder omgevingslicht
3. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging
4. Probeer bij overgewicht af te vallen
5. Probeer indien je rookt te stoppen met roken
6. Vermijd cafeïne (koffie, thee met theïne) en energiedrankjes na de lunch
7. Accepteer dat je af en toe een slechte nacht hebt, dit is geen reden tot bezorgdheid
8. Rijd niet bij slaapgebrek en slaperigheid

#### Aanbevelingen voor de avond

1. Drink en eet beperkt vanaf drie uur voor het naar bed gaan
2. Vermijd alcohol vanaf drie uur voor het naar bed gaan
3. Rook niet vanaf vier tot zes uur voor het naar bed gaan
4. Vermijd zware lichamelijke of geestelijke inspanning vanaf twee uur voor het slapen gaan
5. Als je 's nachts moeite met slapen hebt, maar in de avond wegdommelt: ga eerder naar bed en aanvaard een vroeger slaapschema óf (als het te vroeg is om naar bed te gaan) ga iets rustigs doen, ga staan of wandelen. Ook helder licht helpt om wakker te blijven

#### Aanbevelingen voor de nacht

1. Ga pas naar bed als je slaperig bent
2. Houd routine of vaste rituelen aan voor het naar bed gaan
3. Zorg voor een rustige donkere en frisse slaapkamer
4. Als je opstaat 's nachts, zorg dan voor zacht oranjeachtig licht, vermijd fel en blauw licht
5. Wees voorzichtig met slaapmedicatie en melatonine, zeker als deze vrij verkrijgbaar is
6. Beperk het gebruik van slaapmedicatie tot maximaal drie nachten per week, tenzij je arts anders adviseert. Bij regelmatig gebruik wordt het effect minder
7. Vermijd huisdieren op de slaapkamer die de slaap kunnen verstoren
8. Houd smartphones, tablets, tv's en andere elektronica buiten de slaapkamer

### B. Voor mensen met moeite om in slaap te vallen of door te slapen

Praktische suggesties voor mensen die moeilijk in slaap vallen/doorslapen of vroeg wakker worden:

1. Blijf niet in bed als je niet slaperig bent. Verlaat de slaapkamer en zoek een rustige plek om te ontspannen. Ga pas weer naar bed als je slaperig bent
2. Beperk de tijd die je wakker in bed doorbrengt. Als je zeven uur slaapt, verblijf dan maximaal zeven en een half uur in bed
3. Een warm bad twee tot drie uur voor het slapen gaan kan helpen
4. Bij koude voeten: draag sokken
5. Vermijd ruzie, lastige discussies, geestelijk inspannende zaken voor het slapen gaan
6. Lig je vaak te piekeren in bed? Neem overdag een piekerkwartier, dan is dat in bed niet nodig
7. Ademhalings- of ontspanningsoefeningen kunnen helpen om in slaap te vallen
8. Dut overdag niet. Als het niet anders kan, dut maximaal 30 minuten en niet na 14.00 uur
9. Draai de wekker om, zodat je niet de behoefte hebt steeds naar de tijd te kijken

