

## SLAAPTIPS

- ✓ Probeer zo veel mogelijk op het zelfde uur te gaan slapen, ook in het weekeinde. Dit helpt om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen.
- ✓ Ga slapen als jij slaperig bent, ook al geldt dit niet voor je partner.
- ✓ Zorg voor een rustige, donkere, geluidsarme en comfortabele slaapomgeving.
- ✓ Verlucht de kamer geregeld en zorg voor een kamertemperatuur tussen de 18-20°C.
- ✓ Zorg voor een goede kwaliteit van matras en hoofdkussen.
- ✓ Reserveer de slaapkamer enkel voor slaap en intimiteiten.
- ✓ Verban de TV, GSM, tablets, e.a. uit de slaapkamer. Het licht van de schermen houdt u wakker
- ✓ Vermijd zwaar tafelen, alcoholgebruik, spannende films, sporten, computerspelletjes, voor het slapengaan .
- ✓ Drink ook niet teveel s'avonds om nachtelijk wateren te voorkomen.
- ✓ Beperk s'avonds opwekkende stoffen zoals tabak , koffie , cola , ...
- ✓ Probeer te ontspannen voor het slapengaan vb. neem een warm bad, maak een avondwandeling , ...
- ✓ Als u voelt dat je niet in slaap geraakt, sta dan op en doe iets anders tot u weer slaperig wordt.
- ✓ Snurken en onrustige partners kunnen ook je nachtrust verstoren. Gebruik dan oordopjes of slaap ergens anders, hoe vervelend dit ook is.
- ✓ Beperk dutjes overdag als je merkt dat je er minder goed door slaapt.
- ✓ Neem voldoende beweging overdag.
- ✓ Neem uw problemen niet mee naar bed. Plan desnoods een piekmoment in overdag.
- ✓ Vermijd slaappillen. Het gebruik van een slaapmiddel kan nuttig zijn om een tijdelijke verstoring van het slaap-waakritme terug aan te passen. Doch gebruik een slaapmiddel voor een korte periode.

Nog andere factoren die bepalen of je goed slaapt zijn o.a. de jaargetijde, pijn, depressie, lichamelijke aandoeningen, medicamenteuze bijwerkingen, temperatuur , omgeving, stress, leeftijd, menopauze, ...