Slaap- en waaktips voor elke dag

Tips in de avond



Eet niet teveel voor het slapen gaan maar ga niet met trek naar bed.



Rook niet voor het slapen gaan en in de nacht.



Neem eventueel ter ontspanning een bad in de loop van de avond.

Stop 30 minuten voor het slapen gaan met kijken naar beeldschermen.

RELAX

Ontspan voor het slapen gaan. Bouw de dag af en dim de lichten.

Gebruik alcohol niet als slaap-middel.





Vermijd sporten een uur voor het slapen gaan.

Overdenk de dag aan het begin van de avond zodat je niet piekert in bed.



Vermijd cafeïne na 18.00 uur. Denk hierbij ook aan ijsthee of chocolade(melk).

De tips op deze leaflet zijn handvatten voor een betere slaap. Overleg met uw behandelaar welke tips voor u het meest relevant zijn.

Tips in bed



Ga pas naar bed als u slaap heeft.

ONTSPAN

Lig je wakker in bed? Pieker niet. Sta op en ontspan.



Zorg voor warme handen en voeten.



Zorg voor een goede slaapomgeving: een fijn bed, in een rustige donkere kamer en een aangename slaaptemperatuur.

Houd regelmatige bedtijden aan.





Zet een wekker maar draai deze om zodat u de tijd niet ziet.

POWERNAP

Wilt u een dutje doen? Een een powernap duurt maximaal 30 minuten. Liefst voor 15.00 uur.



Ontbijt in de ochtend.



Zorg voor voldoende (dag)licht direct na het opstaan.



Beweeg bij voorkeur minimaal 30 minuten per dag en het liefst buiten.



PAUZE

Neem elk dagdeel een pauze.

Tips tijdens de dag

Centrum voor Slaapgeneeskunde
Kempenhaeghe

Alle kennis.
Alle aandacht.