



Beter slapen

Adviezen per thema

De slaapomgeving

Zorg voor een donkere en stille slaapkamer

Zo voorkomt u dat u wakker wordt door prikkels van buiten. Zelfs geluiden waar u niet wakker van wordt, beïnvloeden uw slaap. Vloerbedekking, gevoerde gordijnen en de deur dicht helpen dit te voorkomen.

Zorg voor een comfortabele temperatuur in uw slaapkamer

Een zeer warme of koude slaapomgeving kan uw slaap negatief beïnvloeden. Ook koude voeten kunnen u uit uw slaap houden. Zorg ook voor goede ventilatie, bijvoorbeeld door een raam open te houden in de nacht.

Verberg de klok, of draai hem om zodat u hem niet kunt zien

's Nacht klokkijken kan tot frustratie, boosheid of angst leiden. Dit heeft op zijn beurt een negatieve invloed op het slapen. Als u de wekker heeft gezet is het bovendien onnodig om het verstrijken van de tijd op de klok te volgen.

Voeding

Vermijd alcohol, vooral in de avond

Alcohol kan gespannen mensen helpen om makkelijker in te slapen, maar het verstoort de slaap later in de nacht.

Verminder drinken in de avond

Zo voorkomt u dat u 's nachts regelmatig naar het toilet moet.

Eet regelmatig en ga niet met een hongergevoel naar bed

Honger kan de slaap verstoren. Een lichte snack (vooral koolhydraten) vlak voor het slapengaan kan helpen, maar vermijd vette of zware voeding.

Beperk elke vorm van stimulerende middelen

Producten met cafeïne (koffie, thee, cola, ice-tea, red bull, chocola) maar ook nicotine zijn stimulerende middelen. Zij zorgen ervoor dat u moeilijker inslaapt, dat u vaker wakker wordt en maken de slaap lichter. Zelfs cafeïne-inname eerder op de dag kan 's nachts de slaap verstoren.

Slaapbehoefte

Lig niet langer in bed dan de tijd dat u inschat te kunnen slapen.

Schat in hoe lang u gemiddeld denkt per nacht te slapen. Beperk de tijd die u in bed doorbrengt tot de gemiddelde tijd die u kunt slapen. Dat kan helpen de slaap dieper te maken. Lange bedtijden leiden tot verbrokkelde en lichte slaap.

Sta elke dag, zeven dagen per week op dezelfde tijd op

Sta elke ochtend op dezelfde tijd op, ongeacht hoe lang of kort u geslapen heeft. Elke dag op dezelfde tijd opstaan helpt om 's avonds makkelijker op dezelfde tijd in slaap te kunnen vallen en zo uw biologische ritme vast te zetten.

Vermijd dutjes

Dutjes overdag kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren.

Gebruik de slaapkamer alleen voor het slapen (seks uitgezonderd)

Om makkelijk in slaap te kunnen vallen is het belangrijk dat u uw slaapomgeving alleen met slapen associeert en niet met activiteiten die te maken hebben met wakker zijn, zoals televisiekijken, computeren, lezen of piekeren.

Ga niet geforceerd proberen om in slaap te vallen

Dit maakt het probleem alleen maar groter. Wanneer u zich zorgen maakt omdat u niet in slaap kunt vallen, kunt u beter uit bed gaan en even wat anders gaan doen. Voorkom daarbij stimulerende activiteiten, zoals werken op de computer en maak zo min mogelijk licht. Ga na ongeveer een kwartiertje weer terug in bed liggen. Indien het inslapen daarna nog niet lukt, herhaalt u deze stap.

Spanning en Ontspanning

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Fysieke inspanning overdag maakt het makkelijker om 's avonds in slaap te vallen en maakt de slaap dieper. Maar intensieve lichaamsbeweging in de drie uur vóór het slapen maakt het inslapen juist moeilijker. U kunt dan beter een avondwandeling maken: dat ontspant en vraagt niet teveel lichaamsbeweging.

Zorg voor rustpunten overdag

Stress en spanningen overdag kunnen de slaap 's nachts verstoren. Neem daarom overdag voldoende rust om te voorkomen dat de spanning gedurende de dag steeds groter wordt.

Neem uw problemen niet mee naar bed

Zorgen maken het inslapen moeilijk en de slaap oppervlakkig. Maak aan het begin van de avond tijd vrij om over eventuele problemen na te denken en uw activiteiten voor de volgende dag te plannen (een piekerkwartiertje).

Bereid u voor op de nacht

Een avondritueel, afbouwen van activiteiten en dimmen van de lampen helpen om makkelijker in slaap te vallen. Neem elke avond een (half) uur voor het slapen gaan bewust de tijd om uw dag af te bouwen. Denk aan iets leuks als u naar bed gaat.

Neem geen heet bad of hete douche vlak voor het slapengaan

Om in slaap te vallen, moet uw lichaamstemperatuur dalen. Een heet bad of hete douche verhoogt de temperatuur van uw lichaam juist.

Meer weten?

Heeft u toch nog vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek.



sein.nl



[Facebook](#)



[Linkedin](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)