

De volgende tips maken de kwaliteit van je slaap beter en zorgen ervoor dat je makkelijker in slaap valt.

Regelmatig slaapritme

Ga iedere dag op ongeveer dezelfde tijd naar bed en sta 's morgens om dezelfde tijd op.

Digitale apparaten uit

Doe 1 uur voor bedtijd alle digitale apparaten uit en zet je telefoon/tablet op stil. Kijk ook geen tv 1 uur voor bedtijd. Het (blauwe) licht dat het scherm geeft zorgt ervoor dat je pas later dan normaal slaperig wordt. Bovendien slaap je er onrustiger door en word je vaker tussendoor wakker.

Dutjes

Als je moeite hebt met in slaap vallen 's avonds, kun je beter overdag niet slapen. Ga na 16:00 uur geen dutje meer doen.

Zonlicht

Probeer elke dag naar buiten te gaan, vooral in de ochtenden. De blootstelling aan zonlicht of helder (ochtend)licht helpt om de biologische interne klok in de pas te houden en geeft je een wakker gevoel.

Beweging

Beweeg regelmatig. Beweging maakt je lichaam moe, waardoor je sneller in slaap valt en dieper slaapt. Dit kunnen ook oefeningen zijn in de stoel of een stukje wandelen. Maar wees niet te laat in de avond fysiek actief. Het duurt namelijk altijd even voordat je dan in slaap valt en zo wordt het al snel te laat.

Slaapkamer

Gebruik je bed indien mogelijk alleen om in te slapen. Je kunt gebruik maken van oordoppen en een oogmasker. Neem je kussen mee van thuis. Doe ook de deur dicht voor de rust.

Voeding

Eet gezond en op regelmatige tijden (ontbijt, lunch en avondeten). Ga niet direct na een warme maaltijd in bed liggen. Hierdoor slaap je onrustiger of krijg je buikpijn. Probeer er minimaal twee uur tussen te laten. Voorkom dat je met honger gaat slapen. Eet bijvoorbeeld in de avond nog wat fruit of yoghurt.

Cafeïne

Vermijd het eten of drinken van producten die cafeïne bevatten in de late middag en avond. Hieronder vallen bijvoorbeeld: cola, ice tea, koffie, thee en chocolade (melk) en energiedrankjes zoals Red Bull.

Slaapmiddelen

Gebruik geen medicijnen of vrij verkrijgbare middelen (o.a. melatonine) zonder overleg met een arts. Deze middelen kunnen op termijn juist de slaap verstoren. Probeer te ontspannen voor het slapen gaan door bijvoorbeeld te luisteren naar ontspannende muziek en doe ontspanningsoefeningen zoals bijvoorbeeld yoga en mindfulness.

Alcohol/drugs

Het gebruik van alcohol/drugs verstoort de slaap en veroorzaakt waakperiodes tijdens de nacht. Roken verstoort de slaap. Stop met roken in het laatste uur voor het naar bed gaan.

Piekeren

Merk je dat je iedere avond veel ligt te denken of maak je je zorgen over dingen? Blijf er niet mee zitten, maar praat erover. Of bespreek het met de arts, psycholoog of maatschappelijk werker.

