

Informatie voor jongeren die revalideren bij Basalt

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

Regelmatig slaap-/waakschema

Ga iedere dag op ongeveer dezelfde tijd naar bed en sta 's morgens om dezelfde tijd op. In deze leeftijdsfase heb je een slaapbehoefte van gemiddeld achtenhalf à negen uur. In het weekend mag je zeker uitslapen, maar probeer maximaal twee uur later dan doordeweeks op te staan. Slaap dus liever niet tot in de middag uit, want dan kom je zondagavond niet op tijd in slaap!

Digitale apparaten uit

Doe anderhalf uur voor bedtijd alle digitale apparaten uit en laat je telefoon/tablet niet in de slaapkamer liggen. Doe ook geen tv aan in de kamer. 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. Alles wat je overdag slaapt, ligt je 's nachts wakker.

Zonlicht

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

Beweging

Beweeg regelmatig, liefst buiten in voldoende daglicht. Beweging maakt je lichaam moe, waardoor je sneller in slaap valt en dieper slaapt. Maar ga niet te laat in de avond sporten. Het duurt namelijk altijd even voordat je dan in slaap valt en zo wordt het al snel te laat.

Slaapkamer

Zorg voor een comfortabele slaapkamer die donker en stil is. Zorg er ook voor dat het goed geventileerd en niet te warm is (tussen 16-18 graden).

Gebruik je bed alleen om in te slapen en niet om in te studeren, lezen of muziek te luisteren.

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 één 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), maar ook energiedrankjes zoals Red Bull.

Slaapmiddelen

Gebruik geen slaappillen, melatonine of andere vrij verkrijgbare hulpmiddelen. Deze middelen verstoren de slaap op verschillende manieren. Het slaapprobleem komt bovendien terug zodra je er mee stopt.

Alcohol/drugs

Het gebruik van alcohol/drugs verstoort de slaap en veroorzaakt waakperiodes tijdens de nacht.

Roken

Roken verstoort de slaap. Stop met roken in het laatste uur voor het naar bed gaan.

Deelnemen aan het verkeer

Ben je moe of slaperig? Ga dan niet autorijden en laat de fiets/scooter staan. Ongelukken gebeuren vooral midden op de dag en 's nachts.

Piekeren

Merk je dat je iedere avond veel ligt te denken of maak je je zorgen over dingen? Blijf er niet mee zitten, maar bespreek het met je ouders/verzorgers of een mentor.

Deze slaaptips zijn ontwikkeld door het HMC (Haaglanden Medisch Centrum).

