

Slaaphygiëne:

1. Probeer iedere dag dezelfde tijd naar bed en uit bed te gaan, dit helpt met het regelen van je biologische klok. natuurlijk licht in de ochtend helpt hier ook bij.
2. Gebruik je bed alleen om te slapen of sex te hebben, dit om je hersenen te trainen dat als je naar bed gaat dat je dan gaat slapen. Bij niet kunnen slapen, ga uit je bed en kom terug als je slaperig bent. Of ontspanningsoefeningen als je je bed niet uit kan komen.
3. Ontwikkel een ontspannende bedtijd routine, zoals een bad, boek lezen, meditatie of rekken. Geen tv kijken of een stressvol onderwerp bespreken.
4. Probeer 2-3 uur voor het slapen gaan niet meer zoveel zware oefeningen/bewegen te doen. Bewegen maakt je brein weer meer wakker en dan kun je moeilijker slapen. Bewegen overdag is super goed om te kunnen slapen.
5. Geen cafeïne rijke producten 4 uur voor het slapen (thee, koffie, chocolade, frisdrank). Cafeïne kan het moeilijker maken om in te slapen en om door te slapen.
6. Sigaretten en alcohol ook 4 uur voor het slapengaan niet meer doen. Alcohol zorgt er voor dat je vaker wakker wordt in de nacht en eerder wakker bent. Nicotine werken als een stimuleringsmiddel en kunnen er voor zorgen dat je moeilijk in slaap valt.
7. Neem geen slaap medicatie zonder overleg met de huisarts of andere arts.
8. Vermijd slaapjes overdag, zodat je in de avond echt moe bent. Als je te moe bent, dan max 30 min, vermijd deze slaapjes in de avond.
9. Maak je slaapomgeving ontspannen en comfortabel. denk hierbij aan zocht licht, geen geluid, geen schermen ten minste 30 min voor het slapen. Dit blauwe licht onderdrukt aanmaak van melatonine. Oordoppen, goede dichte gordijnen, oogmasker, goed matras, kussen en comfortabele temperatuur.
10. Vermijd grote pittige maaltijden 2-3 uur voor het naar bed gaan. In de avond vertraagt het spijsverteringssysteem en anders kan het zuur afgifte stimuleren en kan het maagzuur geven. Ook geen grote hoeveelheden drinken 2-3 uur voor het slapen.
11. Als het nog steeds niet lukt om te slapen, praat met je dokter of andere professional.