



Leefstijl en slaaphygiëne adviezen

MKA

Leefstijl en slaaphygiëne adviezen

Een aantal tips zijn mede afhankelijk van sociale omstandigheden, gewoontevorming, leeftijd en gezondheid. Probeer een van de voorbeelden twee weken uit en kijk of het bij u past.

1. Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer, met raam open is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
2. Indien u in de ochtend te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Zorg voor een donkere kamer.
3. Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent.
4. Wanneer slapen niet lukt, ga dan uit bed. Als u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, ga dan uit uw bed en schrijf op wat u bezig houdt. De volgende dag kunt u hierover weer nadenken.
5. Dutje overdag enkel voor 15.00 uur en kortdurend.
6. Zorg dat u elke dag regelmaat heeft in het opstaan en slapen gaan, met een maximum aantal uren op bed. ook in het weekend. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, voelt u zich beter.
7. Doe tenminste 2 uren voor het slapen gaan niet aan sport. Regelmatig sporten wordt aanbevolen om goed te slapen, maar dan is het tijdstip wel heel belangrijk. De effecten van sporten op de late avond zijn veel nadeliger, omdat hierdoor het adrenalinegehalte stijgt en u zich fitter gaat voelen in plaats van slaperiger. Sporten in de ochtend en in de vroege avond zullen de slaap niet verstoren.
8. Afbouwen van de dag, hoofd leegmaken. Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen gaan. Probeer de dag af te bouwen. Niet lezen, televisie kijken, computeren, en bellen in bed. Leer uw lichaam geen verkeerde signalen aan.
9. Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan, ontspannende muziek, lees ontspannende lectuur, drink kruidenthee of neem een warm bad.
10. Gebruik oordopjes als u vroeg wakker wordt van de geluiden.
11. Vermijd rugligging. De kans op snurken bij rugligging is 3x zo groot. Gebruik uw hoofdkussen goed.
12. Zware maaltijden in de avond vermijden.

13. Als u weet dat u met een lege maag niet kan slapen, neem dan iets licht verteerbaars te eten, bijvoorbeeld een cracker. Een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven en maakt dik.
14. Drink voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten (koffie, thee, cola, chocolademelk of cacao). Dit zijn namelijk stimulerende middelen en hebben een verkeerde invloed op de slaap. Ook roken heeft deze eigenschap.
15. Wekker afdekken.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01160-NL 06-10-2022