

8 TIPS

om beter te slapen

Verschillende dingen hebben invloed op **hoe makkelijk** je in slaap valt en **hoe goed** je slaapt.



Vaste tijden

Je hersenen houden van regulariteit. Probeer elke avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan en elke ochtend rond dezelfde tijd op te staan.

Wil je beter slapen?



Korte middagdutjes

Heb je problemen met inslapen of doorslapen?

Doe dan geen dutjes overdag. Dutjes zorgen ervoor dat je slaapdruk, de behoefte aan slaap van de hersenen, vermindert. Als je het lastig vindt om overdag wakker te blijven, kan één kort dutje van maximaal 20 minuten tussen 12.00-15.00 uur helpen om je wat uitgeruster te voelen. Maar let op, slaap **niet langer dan 20 minuten**. Te lang slapen tijdens de middag heeft juist een negatief effect op je slaap tijdens de nacht.



Ontspannen avondritueel

Probeer de **dag rustig af te bouwen**, zodat je ontspannen naar bed gaat. Leg ruim voordat je gaat slapen je beeldschermen weg. De prikkels die je binnenkrijgt kunnen ervoor zorgen dat je minder makkelijk in slaap valt. Doe liever een ontspannende activiteit, zoals lezen, naar rustige muziek luisteren of een ontspanningsoefening.

Het kan helpen om, voordat je naar bed gaat, **je zorgen of to do's van je af te schrijven**. Bijvoorbeeld met een 'To do dump'. Benieuwd hoe dat werkt?

Download de To do dump hier en print hem voor jezelf uit.



Regelmatig bewegen

Zorg ervoor dat je overdag voldoende beweegt. Je slaapt beter als je lichamelijk moe bent door in beweging te zijn geweest. **Alle vormen van bewegen zijn goed**. Pak bijvoorbeeld wat vaker de fiets in plaats van de auto of maak elke lunchpauze een ommetje.

Te intensief bewegen voor het slapengaan is niet aan te raden. Dat houdt namelijk je hersenen actief, waardoor in slaap vallen moeilijker is.



Rustige slaapkamer

De inrichting van je slaapkamer is belangrijk voor je slaap.

Een ideale slaapkamer is:

Stil: probeer geluiden van buitenaf zoveel mogelijk buiten te sluiten, bijvoorbeeld door isolatie. Gebruik oordoppen als je last hebt van geluid.

Donker: verduisterende gordijnen houden daglicht buiten. Je kan ook een slaapmasker dragen als je last hebt van licht.

Koel: een ideale slaapkamertemperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden. Zorg ook voor voldoende ventilatie door overdag en/of 's nachts een raam open te zetten.

Opgeluisd: in een rustige omgeving schakelen je hersenen makkelijker om naar de slaapstand.

Comfortabel: je kussen en matras zijn niet te hard of te zacht.

Daglicht opzoeken

Zorg voor voldoende daglicht overdag. Door veel daglicht in de ochtend kom je met meer energie de dag door en val je 's avonds makkelijker in slaap. Doe 's ochtends wanneer je wakker bent de gordijnen open en ga even naar buiten.

Dim 's avonds juist de lichten. Je lichaam maakt dan melatonine aan, het slaaphormoon dat ervoor zorgt dat je goed in slaap kunt vallen.



Vermijd cafeïne, alcohol en zware maaltijden

In de uren voor het slapengaan kun je **beter geen dranken met cafeïne** meer drinken, zoals koffie, zwarte en groene thee, energiedrankjes en cola. Als je gevoelig bent voor cafeïne kun je dit het best **vanaf het middaguur niet meer** drinken.

Alcohol kun je ook beter weglaten. Alcohol zorgt ervoor dat je minder goed in je diepe slaap komt.

Eet tot slot **geen zware maaltijd voor het naar bed** gaan. Je spijsvertering moet hard aan het werk, waardoor je lichaam actief blijft en het moeilijker is om in slaap te vallen.



Warmte helpt je lichaam afkoelen

Om goed in slaap te kunnen vallen, moet je **lichaamstemperatuur iets dalen**. Warmte kan daarbij juist helpen: als je huid warm wordt, verwijden je bloedvaten en kan je lichaam daarna makkelijker warmte kwijtraken. Houd je handen en voeten warm en draag bij koude voeten sokken in bed. Je kunt ook 1 à 2 uur voor het slapengaan een warme douche of bad nemen, of een kruik of pittenzak gebruiken.



Geef jezelf de tijd voor het uitproberen van deze slaaptips.

Het kan namelijk een tijd duren om je slaapgedrag te veranderen.

Goede slaapgewoontes zijn belangrijk, maar het leven vraagt soms ook om flexibiliteit. **Maak je niet te druk na één nacht slecht slapen en pak je routine de volgende dag gewoon weer op**