



MISSIEHUIS
KLINIEK



LEEFSTIJL EN
SLAAPHYGIËNE
ADVIEZEN

MKA

MISSIEHUISKLINIEK.NL

LEEFSTIJL EN SLAAPHYGIËNE ADVIEZEN

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

1. Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Zorg voor een koele kamer. Slaap liever met een raam open dan in een verwarmde kamer.
2. Zorg voor een donkere kamer. Indien u 's ochtends te vroeg wakker wordt vanwege het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker.
3. Probeer alleen te gaan slapen als u echt moe bent.
4. Wanneer slapen niet lukt, stap dan uit bed. Als u 's nachts piekert en daardoor niet meer in slaap valt, ga uw bed uit en schrijf op wat u bezig houdt. De volgende dag kunt u hier weer verder over nadenken.
5. Dutje overdag: alleen voor 15.00 uur en kortdurend.
6. Zorg dat u elke dag regelmaat hebt in het opstaan en slapen gaan, met een maximum aantal uren op bed (7-9 uur), ook in het weekend. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, voelt u zich beter.
7. Doe tenminste 2 uur voor het slapen gaan niet aan sport. Regelmatig sporten wordt aanbevolen om u goed te laten slapen, maar daarbij is het tijdstip wel belangrijk. De effecten van sporten op de late avond zijn nadelig, omdat het

adrenaline niveau 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. Ga niet lezen, televisiekijken, computeren, internetten of bellen in bed. Leer uw lichaam geen verkeerde signalen aan.

9. Onderneem ontspannende activiteiten voor het slapen gaan. Denk aan ontspannende muziek, ontspannende lectuur, kruidenthee of een warm bad.

10. Gebruik oordopjes als u vroeg wakker wordt van geluiden.

11. Vermijd rugligging. De kans op snurken bij rugligging is groot. Gebruik uw hoofdkussen goed.

12. Vermijd zware maaltijden in de avond. Als u weet dat u met een lege maag niet kan slapen, neem dan iets licht verteerbaars zoals een cracker.

Een zware maaltijd laat op de avond kan slaapproblemen geven en maakt dik.

13. Drink voor het slapen gaan geen alcohol en cafeïnehoudende producten, zoals koffie, thee, cola, chocolademelk of cacao. Dit zijn namelijk stimulerende middelen en die hebben een ongunstige invloed op de slaap. Hetzelfde geldt voor roken.

14. Dek de wekker af, bijvoorbeeld met een donkergekleurd doekje

*Meer informatie vindt u ook op:
www.missiehuiskliniek.nl*



MISSIEHUIS KLINIEK



MISSIEHUIS KLINIEK
BLAUWE BERG 9D
1625NT HOORN
T 0229 - 304 600
INFO@MISSIEHUISKLINIEK.NL

MISSIEHUISKLINIEK.NL