



Slaapdoelen

Slaapritme	Te doen	Mee bezig	Gedaan
Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor. Kun je niet zonder? Doe het dan maximaal 30 minuten en vóór 15:00 uur.	☐	☐	☐
Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonduren licht af.	☐	☐	☐
Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan (niet meer dan 1,5 verschil op verschillende dagen, incl weekend).	☐	☐	☐
Je biologische klok geeft je slaaptijd aan. Je wordt slaperig en krijg het wat kouder.	☐	☐	☐
Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.	☐	☐	☐
Houd je wekker niet in de gaten.	☐	☐	☐
Als gedachten je wakker houden, reserveer hiervoor dan een piekerkwartier overdag.	☐	☐	☐

Slaapkamer	Te doen	Mee bezig	Gedaan
Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen.	☐	☐	☐
Wanneer je te vroeg wakker wordt door het daglicht, gebruik dan een verduisteringsgordijn of oogmasker. Voor geluiden kun je oordopjes gebruiken.	☐	☐	☐
Zorg voor een goede kwaliteit matras en passend hoofdkussen.	☐	☐	☐
Zorg ervoor dat je slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Een koele kamer (met raam open) heeft de voorkeur over een verwarmde kamer.	☐	☐	☐
Slaap in bed en niet op de bank.	☐	☐	☐
Snurkt je partner en stoort dat je? Zoek een andere slaappleats, gebruik oordoppen of laat je partner behandelen voor het snurken.	☐	☐	☐

Eten en drinken	Te doen	Mee bezig	Gedaan
Eten voor het slapen gaan mag, maar eet niet teveel.	☐	☐	☐
Neem geen zware maaltijd binnen 4 uur voor het slapen gaan.	☐	☐	☐
Drink 's avonds niet teveel. Grote kans dat je 's nachts vaker moet plassen.	☐	☐	☐
Drink tenminste 4 tot 6 uur voor het slapen gaan geen alcohol en/of cafeïne houdende dranken (koffie, thee, energiedranken, ice-tea, cola, chocomelk, cacao etc)	☐	☐	☐
Wees over het algemeen zeer matig met alcohol. Gebruik geen alcohol bevattende drank als 'slaapmutsje'.	☐	☐	☐
Combineer alcohol niet met slaapmiddelen of antidepressiva.	☐	☐	☐

Ontspannen	Te doen	Mee bezig	Gedaan
Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging (bijvoorbeeld 3 tot 5x per week gedurende een kwartier tot een uur).	☐	☐	☐
Vermijd intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapengaan vanwege het activerende effect.	☐	☐	☐
Zorg dat je het overdag minder druk hebt.	☐	☐	☐
Bekijk hoeveel eisen je aan jezelf stelt. Zijn deze allemaal wel realistisch?	☐	☐	☐
Vermijd angsten, spanningen en emoties voor het slapen (bv door TV of computer te gebruiken). Kijk minimaal 1 uur voor het slapen gaan geen televisie/computer. Ook lezen van veel informatie bevattende boeken/tijdschriften e.d. is af te raden.	☐	☐	☐
Laat de dingen waar u mee bezig bent los en probeer te ontspannen. Een warm bad/douche, rustige muziek kunnen wellicht helpen.	☐	☐	☐