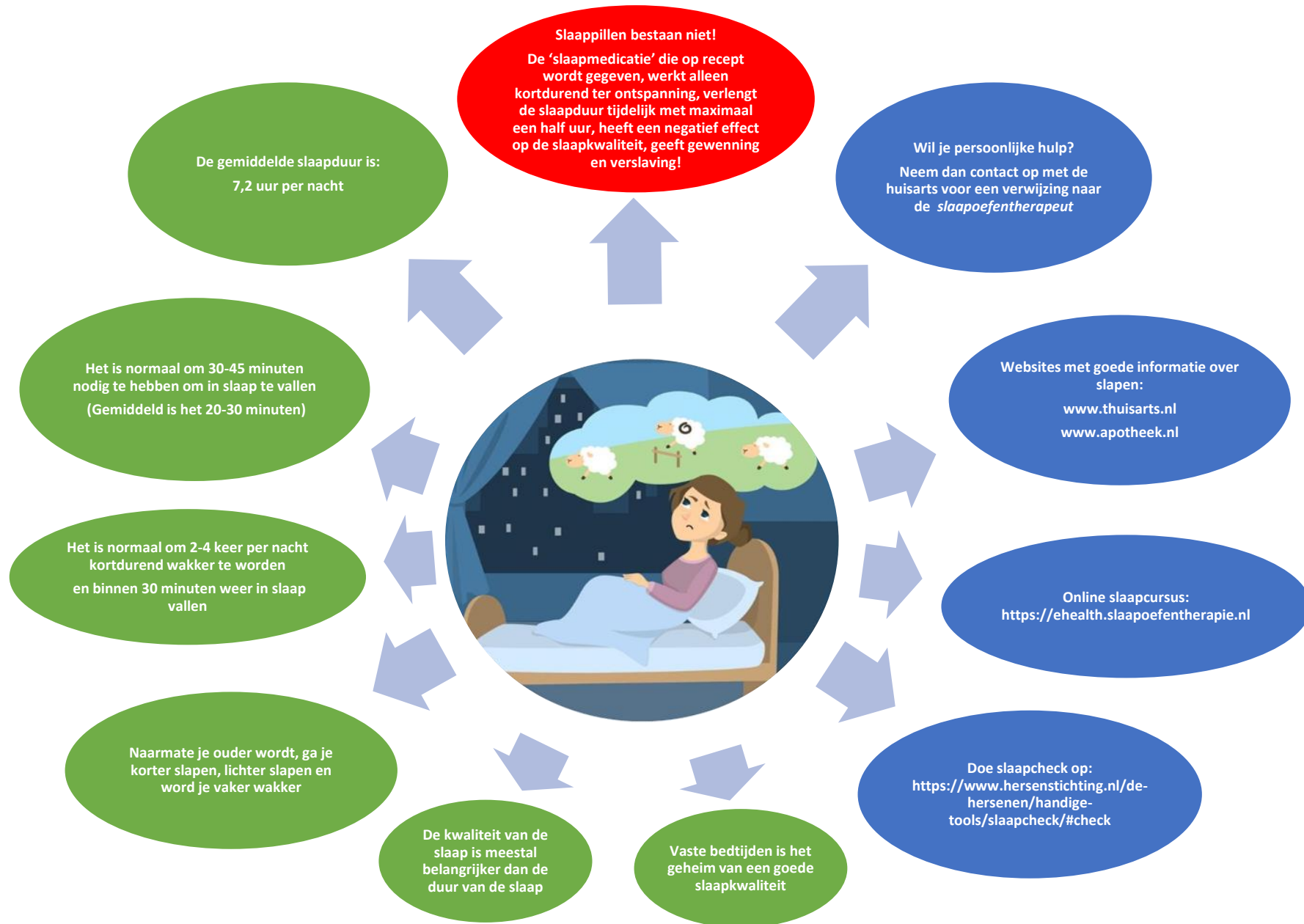


# BETER SLAPEN KUN JE LEREN



# TIPS: Inslaap- en doorslaapproblemen

## Inslaapproblemen

- Afbouwen in de avond ('opsloemen'): lichamelijke en hersenactiviteit afbouwen
- Geen intensieve beweging tot 2 uur voor het slapen
- Geen schermen tot 2 uur voor het slapen (met uitzondering van e-reader)
- Verlaag de omgevingstemperatuur 2 uur voor het slapen
- Geen koffie na 18.00 uur
- Liefst geen alcohol, maar als toch: maximaal 2 glazen vóór 20.00 uur.
- Houd vaste tijden aan voor naar bed gaan en opstaan (max 1,5 uur verschuiving in het weekend)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds.
- Breng niet meer tijd in bed door dan je denkt te slapen; gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, lezen, bad of douche)

## Doorslaapproblemen

- Zorg goed voor jezelf: beweeg voldoende overdag: het liefst buiten en in de natuur
- Neem voldoende pauzes overdag
- Zorg goed voor jezelf door voldoende ontspanningsmomenten in te bouwen in je dag