

Word jij volledig opgeladen wakker?

Slaapmedicatie kan ervoor zorgen dat je de diepere slaapfase nauwelijks bereikt. Dat zorgt ervoor dat je niet volledig herstelt.

Minderen of stoppen met slaapmedicatie? Vraag ons om hulp

Natuurlijke slaap



Met slaapmedicatie



Vraag hoe uw apotheker kan helpen
bij beter slapen

Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Benzomoe®

Ondersteuning bij slapen

Beter slapen in **drie** stappen

1

Als je moeite hebt met inslapen of doorslapen, helpt het vaak om **korter in bed** te liggen.

Bij ongeveer 80–85% van de mensen met slapeloosheid zorgt deze aanpak voor meer tevredenheid over de slaap.

Daardoor ontstaat meer 'slaapdruk': je lichaam wordt sterker slaperig. Dit kan zorgen voor minder wakker liggen in de nacht.

2 Zorg voor een goede slaapomgeving



Ga overdag naar buiten



Zorg voor koele kamer



Kijk 's nachts niet op de klok



Intensief sporten is minder handig vlak voor het slapen

Daarnaast zijn prikkelende zaken zoals cafeïne, drukke tv-programma's en spannende boeken soms minder geschikt voor het slapen.

2 Verlaag je spanning en stress

- **Bouw ontspanningsmomenten in overdag**
- **Zorg voor voldoende beweging**
- **Extra ontspannen 2 uur voordat je gaat slapen**

