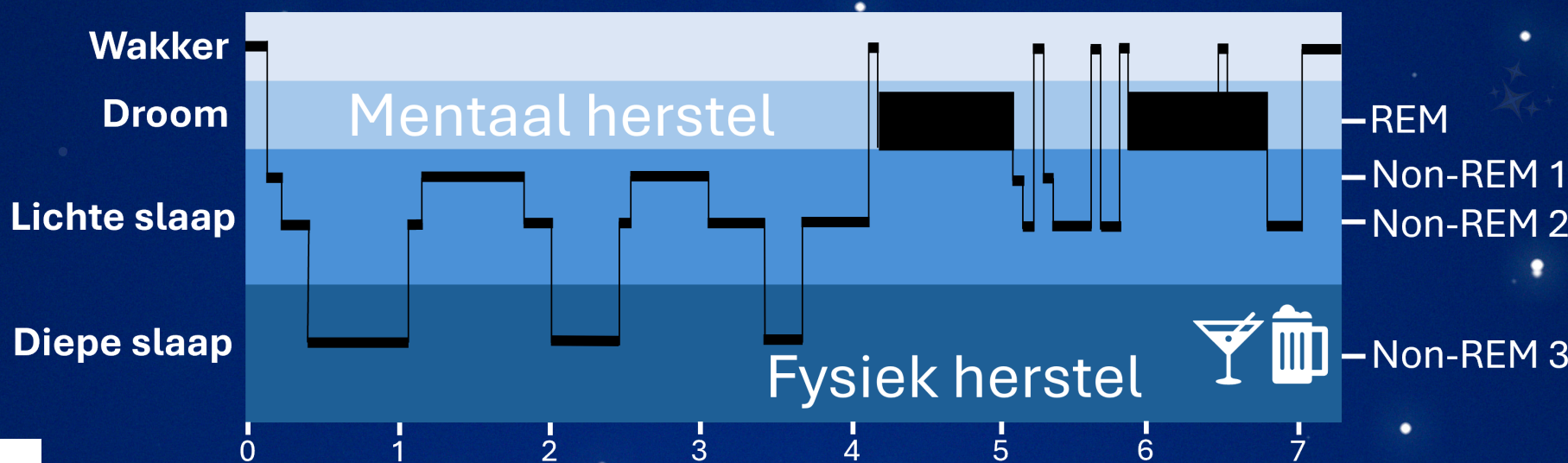
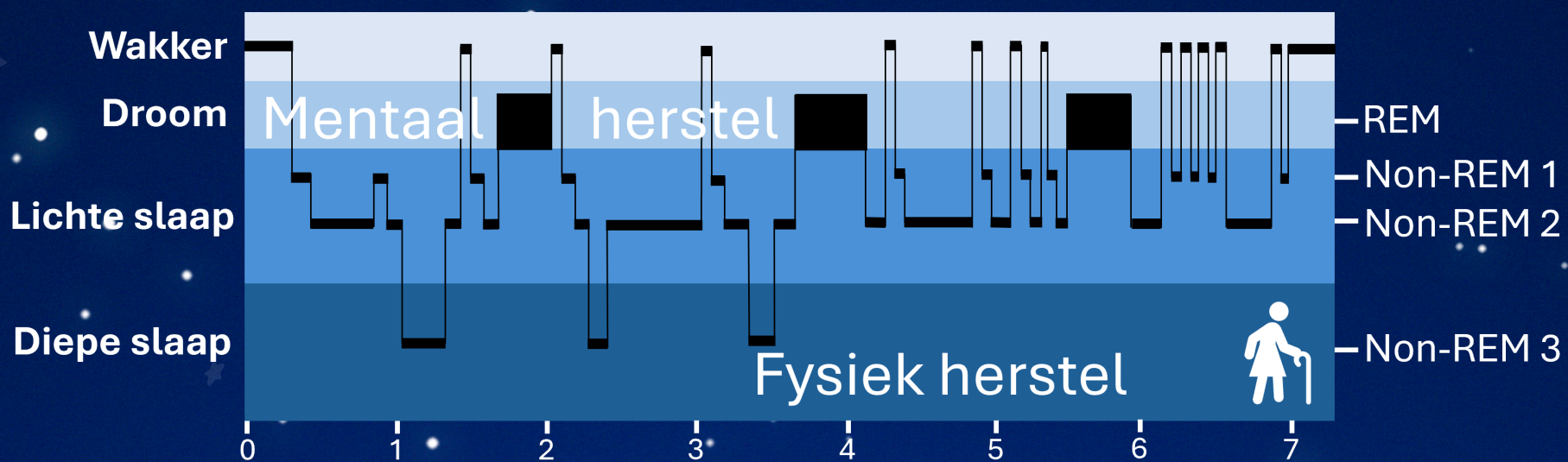
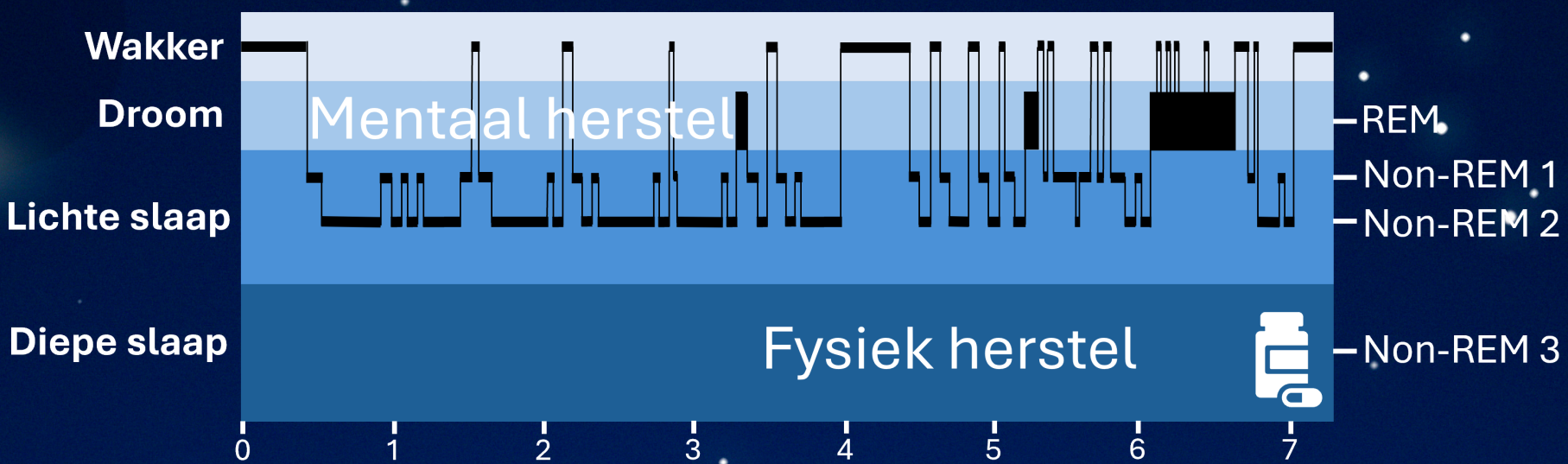
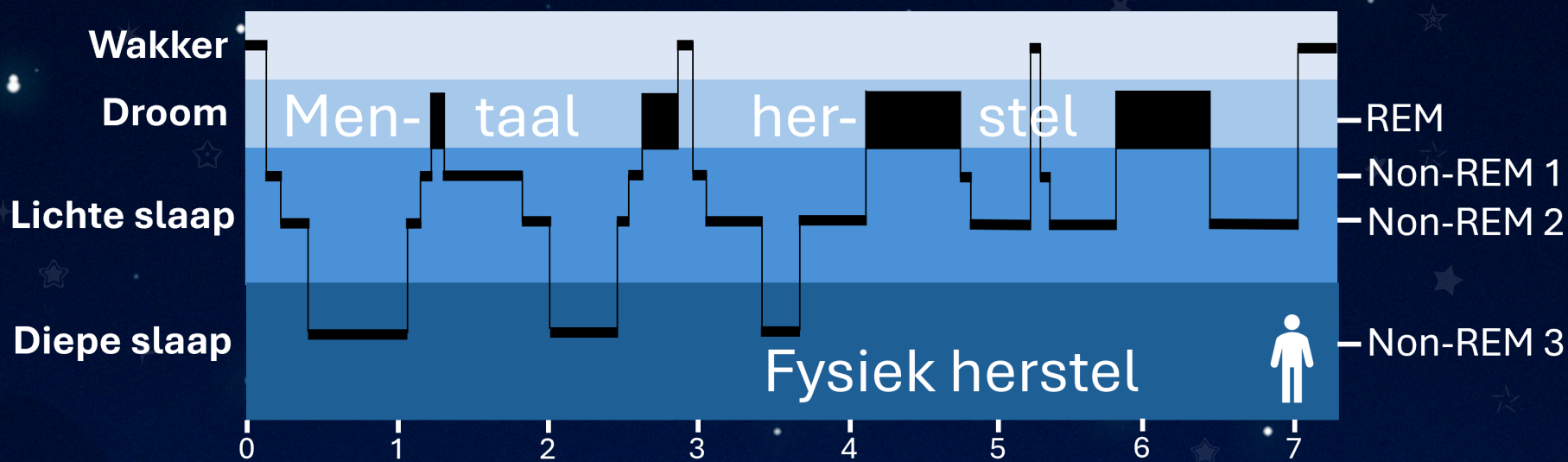




Slaapgrafiek





STAPPEN NAAR EEN BETERE SLAAP



1. Creëer goede slaapomstandigheden

Vermijd de wekker!

Vermijd schermen 2 uur voor het naar bed gaan (tv en e-reader zijn uitzondering)

Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan

Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan

Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan

Geen cafeïne vanaf 9 uur voor het naar bed gaan

Liefst geen alcohol

2. Verhoog je slaapdruk

Bij in- en doorslaapproblemen heeft korter op bed liggen in veruit de meeste gevallen een zeer positief effect door vergroten van slaapdruk. Dit zorgt voor vermindering van onrustige waak.

- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen plus een half uur (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds!
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!
- NB: als je ongeveer 85% van de tijd die je in bed ligt slaapt, kun je met een kwartier per week de bedtijd uitbreiden

3. Verlaag je spanning/stress



Ontspannen overdag



Voldoende beweging overdag



Extra ontspannen 2 uur voor het naar bed gaan (winding down)

SLAAPDRUK EN STRESS

