

Leefstijlverandering - beter slapen? Tips voor een goede ‘slaaphygiëne’:

1. Streef naar 8 uur gezonde rust op bed (bijvoorbeeld van 22.30 tot 6.30 uur)
2. Probeer eens 2 nachten achter elkaar een uur eerder naar bed te gaan en kijk hoe dit bevalt
3. Ga zoveel als mogelijk op hetzelfde tijdstip slapen
4. Slaap niet overdag, maar ga – zoals een topsporter - af en toe 10 tot 15 minuten ontspannen ‘doezelen’, minimaal 1 x per dag, maximaal 1 x per uur
 - a. gebruik hierbij de lichaamsscan: huiswerkfilmpje 5 op www.fysio.net
 - b. zie oefening 13.5 uit de 11^{de} druk van Extremiteten, en oefening 18.7 uit de 12^{de} druk (Egmond & Schuitemaker, respectievelijk 2014 en 2019)
5. Een siësta of middagslaapje van *maximaal* 1 uur tussen de middag is prima
6. Zorg voor een goede slaapomgeving:
 - Gebruik je slaapkamer alleen voor slaap en seks (dus hier geen tv, niet roken en niet eten).
 - Zorg voor een goede matras (maximaal 10 jaar oud) en hoofdkussen
 - Zorg voor voldoende ventilatie. Lucht de slaapkamer elke dag
 - Zorg voor goede gordijnen, vermijd licht, lawaai (snurkende partner, lawaai van de burens) en extreme temperaturen.
 - Start de gezonde nachtrust liggend op de rug met 5 minuutjes doezelen
 - Trek de punten van het kussen langs de nek en doe de lichaamsscan van huiswerkfilmpje 5
7. Activiteiten:
 - Zorg overdag voor een goede afwisseling tussen gezonde lichamelijke activiteit en ontspanning (zoals tijdens de wintersport en fiets- of wandelvakantie)
 - Vermijd overmatige lichaamsinspanning voor het slapengaan
 - Vermijd opwindende en emotionele activiteiten.
 - Vermijd ergernis door met de burens te overleggen over wederzijds geluidsoverlast
 - Vermijd dingen die je concentratie vragen, zorg dat de computer 2 uur voor het slapengaan is uitgezet
 - Maak geen ruzie voor het slapen gaan
8. Ontspanning voor en tijdens het slapengaan:
 - Schakel een uur voor het slapengaan terug in lichamelijke en geestelijke activiteiten
 - Lees gerust nog wat ontspannende lectuur of kijk ontspannen tv
 - Neem een lekker warm bad (niet kort voor je gaat slapen)
 - Neem wisseldouches van de onderbenen (alleen indien dit als plezierig wordt ervaren)
 - Drink een kop (kruiden)thee
 - Doe ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan
 - Stap ’s winters in een lekker warm bed en gebruik gerust een warm kersenpitkussen
9. Voeding, genotsmiddelen en slaap:
 - Een lege maag (honger gevoel) en een (te) volle maag kunnen de slaap belemmeren
 - Geen cafeïne voor het slapengaan

- Geen nicotine voor het slapen of 's nachts.
- Geen alcohol of stimulerende middelen voor het slapen (zeker geen rode wijn 'om beter te kunnen slapen')
- Eventueel wel thee, yoghurt of (karne)melk met honing.

10. Als je de slaap nog steeds niet kunt vinden:

- Kijk niet constant op je wekker
- Sta op, ga even naar het toilet (niet met blote voeten op de koude tegelvloer)
- Doe iets rustigs, zoals een kop thee zetten
- Maak – tot een paar uur voor het slapen gaan - een 'tot do'-lijst voor de volgende dag zodat je minder problemen mee naar bed neemt
- Geen fel licht aandoen als je wakker wordt
- Let wel:
 - Het eerste uur van de gezonde nachtrust begint altijd met 'doezelen'. Het is normaal dat je dan de film van de afgelopen dag even voor jezelf afdraait...
 - Daarna zak je langzaam dieper weg in de "REM-slaap" (Rapid Eye Movement) om 's morgens weer na een uurtje doezelen op te staan

11. Het opstaan (ochtendritueel):

- Neem alle tijd, zet rustig de wekker af en ga even een tot twee minuten rustig doezelen
- Rek je eerst goed uit met wat ochtendrituele oefeningetjes
 - zie huiswerkfilmpje 1, het 'ochtendritueel' op www.fysio.net
- Sta rustig op, via je zij
- Blijf 10 tellen op de rand van je bed zitten
- Sta langzaam op uit je bed en strek je vervolgens eerst weer goed uit

