

Tips voor een goede slaap

In deze folder leest u tips om beter te kunnen slapen.

Silverein Beweging 3.0 meander MEDISCH CENTRUM MRC Aardenburg norschoten van hart tot hart

Deze folder wordt u aangeboden door Stroke Service Eemland

Tips voor een goede slaap

Een goede slaap is belangrijk. Overdag en 's nachts zijn er dingen die u kunt doen om uw slaap te verbeteren.

Overdag

Dutjes overdag

U kunt beter niet overdag slapen. Slaap vóór 14:00 uur als u overdag wel wilt slapen. Slaap overdag maximaal 30 minuten achter elkaar.

Activiteit

Doe voldoende activiteiten overdag. Ga naar buiten voor zonlicht.

Ontspanning

Zorg voor korte pauzes overdag. Neem dan 5 minuten pauze zonder iets te doen. Overdag ontspannen zorgt voor betere slaap.

Voor het slapen gaan

Gewoonte

Doe elke dag de 10 minuten voor het slapengaan hetzelfde. Een vaste gewoonte zorgt voor betere slaap. Een gewoonte aanleren heeft tijd nodig.

Drinken

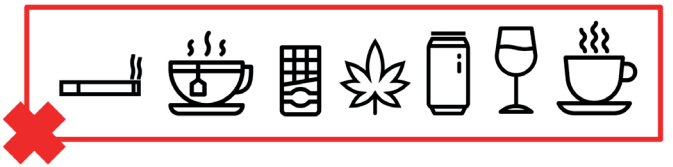
Drink maar 1 drankje na het avondeten. Zonder alcohol en zonder cafeïne.

Opwekkende stoffen

De volgende stoffen zorgen ervoor dat u wakker blijft. Stop hiermee 2 uur voor bedtijd.

- Nicotine (roken)
- Theïne (alle zwarte, groene en witte thee)
- Cacao (chocolade, chocolade melk)
- Alcohol en drugs

Cafeïne (koffie, cola en energydrink) is ook een opwekkende stof. Deze stof wordt langzamer afgebroken. Stop hiermee 6 uur voor bedtijd.



Ontspanning
Bouw de dag af in de twee uur voor het slapen gaan. Doe activiteiten die voor u ontspannend zijn. Bijvoorbeeld lezen, knutselen, podcast luisteren, muziek luisteren of tekenen. Kies bij tv-kijken voor een ontspannend programma. Gebruik uw telefoon, tablet of laptop in de twee uur voordat u gaat slapen zo min mogelijk.

Bedtijden
Ga op een vaste tijd naar bed. Sta op een vaste tijd op.

In de nacht

Slaapkamer
- Gebruik uw bed zo veel mogelijk alleen voor slapen. U kunt beter geen tv kijken of lezen in bed.
- Zorg voor een stille, geventileerde, donkere slaapkamer met een temperatuur van ongeveer 16 graden.
- Zorg voor een goed matras en kussen. Neem uw eigen kussen mee als u niet thuis slaapt.
- Gebruik een slaapmasker en oordoppen als u dat wilt.
- Zorg dat u de tijd op de wekker niet kunt zien. Zo bent u minder bezig met de wakkere momenten.



Uit bed
Ga uit bed wanneer u wakker wordt, en niet meteen verder kan slapen. Na 10 minuten kunt u weer proberen te slapen.
Sta ‘s ochtends op een vaste tijd op. Ook in het weekend. Ook als u een slechte nacht heeft gehad.

Over Stroke Service Eemland

Stroke Service Eemland (SSE) is een samenwerkingsverband van het ziekenhuis, verschillende revalidatiecentra, eerstelijns paramedici en neurologie thuiszorgverpleegkundigen.
Door samen te werken regelt de SSE de zorg voor mensen met een beroerte zo goed mogelijk.

Deze folder wordt u aangeboden door Stroke Service Eemland

Foto voorzijde: Freepik