

SLAPEN...

Slaap is een **basisbehoefte**. Dit wil echter niet zeggen dat iedereen evenveel slaapt, of evenveel slaap nodig heeft. Slaaponderzoek toont aan dat een **normale slaapbehoefte** kan variëren tussen 4 uur en 11 uur slaap per nacht. Er wordt pas gesproken van een **slaapprobleem** wanneer je langdurig slecht slaapt, té weinig of te veel slaapt en dit ook invloed heeft op je dagdagelijks functioneren, op jouw energie, jouw humeur en jouw concentratie. Slaap is een gedrag dat je deels kan aanleren. De basis voor een goede nachtrust is dan ook een **goede slaaphygiëne** en het creëren van **vaste slaapgewoontes**. Hieronder vind je alvast een **aantal tips** en **weetjes** die hierbij kunnen helpen.



Hanteer een **REGELMATIG RITME**

Het is vooral belangrijk om op hetzelfde uur wakker te worden en op te staan (zelfs na een avondje uit of in het weekend) MAAR: ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt. Je kan jezelf niet dwingen om in slaap te vallen.



Heb je een **'KORTE' nacht achter de rug?**

Dan kan je dit compenseren met een dutje. Dutten doe je best voor 15 uur en gedurende maximum een half uur.



BEPERK jouw **CAFFEÏNEGEBRUIK**

Koffie, thee, cola, chocolade en energiedranken werken stimulerend en bemoeilijken dus het inslapen. Drink deze dranken niet meer 4 tot 6 uur voor jij naar bed gaat. Weet dat ook alcohol jouw slaap negatief beïnvloed.



BEWEEG voldoende **tijdens de dag**

Probeer om gedurende de dag voldoende te bewegen, maar vermijd intensief sporten vlak voor het slapengaan.



Kom tot RUST voor het **slapengaan**

Bouw voor het slapen sowieso een moment in om tot rust te komen. Probeer zeker 1 uur van ontspanningstijd in te bouwen. Slaaprituelen kunnen jou hierbij helpen.



Wat als (IN)SLAPEN NIET lukt

- Blijf niet woelen in je bed en probeer niet naar de klok te kijken als het niet lukt om in te slapen. Sta even op, verzet even je zinnen (bv. zet je in de zetel en lees) en ga pas opnieuw naar bed als je voelt dat je moeilijk kan wakker blijven.
- Jouw bed dient om te slapen en dus niet om te lezen, studeren, netflixen, piekeren...
- Vermijd slaapmedicatie. Het werkt verslavend.
- Zorg voor een rustige, goed verluchte en comfortabele slaapomgeving.

EVEN REFLECTEREN



HOEVEEL UUR SLAAP DENK IK NODIG TE HEBBEN?



OM WELK UUR WIL IK OPSTAAN?UUR. OM WELK UUR KRUIP IK IN BED?UUR.

Komt dit overeen met de uren slaap die ik nodig denk te hebben?



IK DRINK (in glazen en/of tassen uitgedrukt)

	Koffie/thee	Cola	Energiedranken	Alcohol
Ochtend				
Middag				
Namiddag				
Avond				

Beschrijf hier jouw **slaapritueel**, **test uit** en **pas aan** waar nodig:

.....

.....

.....

.....

.....