

Slaapadviezen

Pas de adviezen zoveel mogelijk toe.

Een of twee adviezen opvolgen heeft namelijk geen zin.

Ga ervan uit dat u een paar weken nodig heeft voordat nieuwe gewoonten gaan werken. Uw slaapprobleem is niet na een of twee nachten opgelost.

Overdag

- ✓ Rust overdag volgens de afgesproken rusttijden en niet vaker of langer.
- ✓ Activeer uw biologische klok door iedere dag even naar buiten te gaan. Kijk 's morgens bewust in het daglicht. Dit zorgt voor het resetten van de biologische klok, waardoor het dag/ nachtritme verbetert en daarmee de slaap. Uw biologische klok geeft aan wanneer u moet gaan slapen. Dit is het tijdstip waarop u slaperig wordt en het wat kouder krijgt. Let op dit 'rilmoment' en ga dan naar bed. Daardoor voorkomt u dat u te lang wakker ligt in bed.
- ✓ Zorg voor regelmaat. Om uw slaappatroon te verbeteren moet u allereerst weer een ritme opbouwen. U doet dit door op vaste tijden naar bed te gaan en op vaste tijden op te staan.

Voor het slapen gaan

- ✓ Kijk één uur voor het slapen: geen tv, laptop, iPad, telefoon of andere beeldschermen, omdat de lichtinval op de ogen de biologische klok kan verstoren. Het blauwe licht van deze schermen kan de aanmaak van het slaaphormoon (melatonine) verstoren. U kunt uw mobiele telefoon soms zo instellen dat deze vanaf een bepaalde tijd het blauwe licht filtert.
- ✓ Ga voor het slapen gaan naar het toilet, zorg voor een lege blaas.
- ✓ Zorg voor warme voeten, toename van temperatuur van de voeten leidt tot sneller inslapen.

Omgeving & bed

- ✓ Probeer te ontspannen voor het slapen gaan, dit kan bijvoorbeeld door het luisteren van muziek.
- ✓ Zorg voor voldoende ventilatie in uw kamer; niet te warm en niet te koel.
- ✓ Zorg dat uw kamer voldoende donker is.
- ✓ Zorg voor een rustige omgeving of gebruik zo nodig oordoppen.
- ✓ Zorg voor de juiste dikte van het kussen, U mag ook uw eigen kussen van thuis mee naar Rijndam nemen.

- ✓ Zorg ervoor dat uw dekbed (dekens) en lakens niet te zwaar zijn. U mag ook uw dekbed van thuis mee naar Rijndam nemen.

Eten & drinken

- ✓ Ga niet met een “honger gevoel” naar bed.
- ✓ Eet 's avonds niet te laat (tot maximaal 2 uur voor het slapengaan) en niet te zwaar.
- ✓ Vermijd cafeïne na 18:00 uur (koffie, thee, cola, ice-tea, chocolademelk cacao, etc.) Dit zijn activerende stoffen en kunnen daarom uw slaap verstoren. Ook roken heeft dit effect.
- ✓ Gebruik alcohol niet als een slaapmiddel, dit heeft invloed op de kwaliteit van uw slaap, bijvoorbeeld onrustige slaap, vaker wakker, slaap is minder diep, niet fris en uitgerust wakker worden.
- ✓ Drink warme melk voor het slapen gaan. Dit ontspant en is slaap bevorderend.
- ✓ Eet een banaan voor het slapen. Bananen bevatten een stofje (tryptofaan aminozuur) dat een kalmerende en slaap bevorderende werking heeft.

Medicatie

- ✓ Vermijd slaapmedicatie. U went hier namelijk snel aan en de gevolgen op langer termijn zijn nadelig.

Overige adviezen

- ✓ Bereid u voor op de nacht door een vast avondritueel.
- ✓ Als gedachten u wakker houden, reserveer hiervoor dan overdag een ‘piekeruurtje’. Op deze manier heeft u deze zorgen al een keer overdacht en/ of opgeschreven.
- ✓ Het is beter dat u 's nachts niet op de klok of wekker kijkt. Daar wordt u alleen maar onrustiger van. U gaat er in ieder geval niet beter van slapen! Dus ook voor het inschatten van de tijd dat u wakker ligt, hoeft u niet op de klok te kijken. Het gaat om een schatting.
- ✓ Roken werkt nadelig op de slaap. Het is een activerend middel!

Slaap lekker!

Slaapdagboek

1. Geef een cijfer hoe u het slapen heeft ervaren.
2. Hoe laat bent u in slaap gevallen.
3. Hoe vaak bent u wakker geweest (schrijf het tijdstip op).
4. Tot hoe laat heeft u geslapen.

Nacht 1, datum:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nacht 2, datum ;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nacht 3, datum ;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nacht 4, datum ;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nacht 5, datum ;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rijndam Revalidatie

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



mei 2021