

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 6 uur en 9 uur slaap per nacht. Er wordt pas gesproken van een **slaapprobleem** wanneer je langdurig slecht slaapt, té weinig of teveel 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**
Vooral het uur van opstaan stabiel houden is van belang (zelf na een avondje uit of in het weekend wijk je daar best niet teveel van af).
- ✓ **Heb je een 'KORTE' nacht achter de rug?**
Dan kan je compenseren met een dutje. Duttendoe je best voor 15 uur en gedurende maximum een half uur.
- ✓ **Heb je een 'SLECHTE' nacht achter de rug?**
Probeer dan niet per sé bij te slapen overdag, maar ga pas 's avonds slapen wanneer je voldoende slaperig bent.
- ✓ **BEPERK jouw CAFFÉÏNEGEBRUIK**
Koffie, thee, cola en energiedranken werken stimulerend en hebben dus een negatief effect op jouw slaap, zeker in de paar uren voor bedtijd. Ook alcohol mag aan dit lijstje toegevoegd worden.
- ✓ **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. Slaaprituelen kunnen jou hierbij helpen.
- ✓ **Wat als (IN)SLAPEN NIET lukt**
 - Blijf niet woelen in je bed als het niet lukt om in te slapen. Sta even op, verzet even je zinnen en ga pas opnieuw slapen 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



IK SLAAP UUR PER DAG



IK GA MEESTAL SLAPEN OM UUR EN
STA OP OMUUR



IK DRINK (in glazen en/of tassen uitgedrukt)

| | Koffie/thee | cola | Energiedranken | Alcohol |
|----------|-------------|------|----------------|---------|
| Ochtend | | | | |
| Middag | | | | |
| Namiddag | | | | |
| Avond | | | | |

De **PIEKERGEDACHTEN** die mij **WAKKER HOUDEN** zijn

.....

.....

.....

.....

.....