Themabijeenkomst 12

Gezond ritme en slaap

Ontspannen

- Beweeg regelmatig, bijvoorbeeld drie tot vijf keer per week een kwartier tot een uur. Dit helpt bij spanning en stress. Beweeg niet intensief vlak voor het slapen
- Zorg dat je overdag niet te druk bent
- Bekijk hoeveel je van jezelf vraagt. Zijn die eisen realistisch?
- Kijk minimaal een uur voor het slapen geen televisie en gebruik geen computer of telefoon.
- Laat de dag los. Een warm bad, een douche of rustige muziek kunnen helpen om te ontspannen.

Slaapritme (1/2)

- Doe overdag liever geen dutjes. Als je echt niet zonder kan, slaap dan maximaal 30 minuten en alleen maar vóór 15:00 uur.
- Zorg 's ochtends voor veel licht en bouw het licht 's avonds af.
- Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Sta in het weekend maximaal twee uur later op, ook als je weinig hebt geslapen. Een regelmatig ritme zorgt dat je je beter voelt.

Slaapritme (2/2)

- Let op je 'rilmoment': het tijdstip waarop je slaperig wordt en het een beetje kouder krijgt. Ga naar bed als je dit voelt, zo lig je minder lang wakker.
- Blijf maximaal 8 uur in bed.
- Kijk niet steeds op de wekker. Dat geeft onrust.
- Als je gedachten je wakker houden, reserveer dan overdag een 'piekermoment'. Schrijf je zorgen op, zodat je ze al een keer hebt overdacht voor je naar bed gaat.

Slaapkamer (1/2)

- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Geen laptop, telefoon of televisie op de slaapkamer.
- Word je te vroeg wakker van licht? Gebruik een verduisteringsgordijn of oogmasker. Word je wakker van geluid? Gebruik oordopjes.
- Zorg voor een goed matras en een passend kussen.
- Zet je raam een beetje open. Een koele slaapkamer is beter dan een warme kamer.

Slaapkamer (2/2)

- Slaap in bed, niet op de bank.
- Snurkt je partner en slaap je er slecht door? Zoek een andere slaapplek, vraag of je partner het snurken wil laten behandelen of gebruik oordopjes.

Eten en drinken

- Eten voor het slapen mag, maar eet niet te veel. Ga niet naar bed met een te volle of een te lege maag. Bij een lege maag kun je iets licht eten, zoals een cracker.
- Eet geen zware maaltijd binnen vier uur voor het slapen.
- Drink 's avonds niet te veel, anders moet je 's nachts vaker naar het toilet.
- Drink minimaal vier tot zes uur voor het slapen geen alcohol of cafeïne. Rook niet vlak voor het slapen.
- Gebruik geen alcohol als slaapmutsje en combineer alcohol nooit met slaapmiddelen of andere medicatie.

Oefening

Met deze oefening sluit je de dag af, zodat slapen makkelijker wordt. Probeer dit een paar avonden achter elkaar te doen.

1. Zoek een rustig moment voordat je naar bed gaat.
2. Schrijf op een briefje drie dingen op die je die dag gedaan hebt waar je dankbaar voor bent of die goed gingen.
3. Adem drie keer diep in en uit, en voel hoe je lichaam langzaam ontspant.
4. Leg het briefje naast je bed en laat het los. Je hoofd mag nu rustig worden.