

OVERDAG

- ✓ Houd zoveel mogelijk een regelmatig ritme aan met opstaan, pauzes en naar bed gaan
- ✓ Neem ten minste vier pauzemomenten op een dag: rond 10.00, tussen 12.00-14.00, rond 15.00 en tussen 17.00-19.30
- ✓ Beweeg (meer) overdag. Hoe vermoeider je lichaam is, hoe makkelijker je inslaapt

VÓÓR HET NAAR BED GAAN

- ✓ Doe circa 1 tot 1,5 uur voordat je naar bed gaat geen belangrijke of actieve dingen meer
- ✓ Nuttig geen alcohol, koffie of suikerrijke dranken of energierijk voedsel vanaf 2 uur voordat je naar bed gaat
- ✓ Dim licht en geluid een halfuur voordat je naar bed gaat. Dat geldt ook voor het gebruik van mobile devices

IN DE SLAAPKAMER

- ✓ Gebruik je bed voor slapen, intimiteit of eventueel wat lezen voor het slapengaan
- ✓ Slaap in een koele en donkere kamer. Donkerte helpt de aanmaak van melatonine, het lichaamseigen hormoon waarvan je slaperig wordt
- ✓ Kijk 's nachts niet op de klok, laat de tijd los. De wekker of het opkomende licht wekt je wel
- ✓ Accepteer het als je wakker wordt. Ook dan rust je uit. Vaak slaap je toch meer dan je denkt

Houd je ondanks deze tips problemen met in- en doorslapen, word je (te) vroeg wakker of sta je niet uitgerust op? Heb je moeite om je werk op een gezonde manier vol te houden vanwege slaapproblemen?

Met de IDEO advies slaap- of vitaliteitscoach kun je (online) je slaapproblemen bespreken en krijg je praktische tips en oefeningen die je verder helpen!

