

Verantwoordelijke arts

Pneumologie

- dr. K. Weytjens
- dr. K. Demuyck

Neurologie

- dr. H. De Vooght

Verantwoordelijke verpleegkundigen

Katrien Maus (011 69 97 18)

Hoofdverpleegkundige afdeling neurologie-slaaplabo

Sofie Vreven (011 69 97 10)

Bijkomende inlichtingen

secretariaat neurologie

tel.: 011 69 95 60

secretariaat pneumologie

tel.: 011 69 96 15

16 regels voor een betere slaap



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be



1. Ga pas naar bed als u moe bent.

Slaap enkel zoveel als nodig is om u fris te voelen tijdens de volgende dag. Door de tijd in bed te beperken (max. 8 uur) wordt de slaap vanzelf verbeterd. Teveel tijd in bed spenderen, leidt vaak tot onderbroken en oppervlakkige slaap.

2. Ga ontspannen naar bed. Maak eventueel gebruik van een ritueel voor het slapengaan.

3. Indien u nerveus of gefrustreerd bent omdat u **niet kan inslapen, doet u er best aan om na 20 min. op te staan.** Ga naar een andere kamer om u te ontspannen (lezen, muziek, tv ...). Het heeft geen zin om inspanningen te doen om in slaap te geraken want dit lukt toch niet.

4. Sta elke ochtend rond hetzelfde tijdstip op, elke dag van de week. Dit geeft automatisch aanleiding tot **regelmaat** bij het inslapen. Zorg voor regelmaat in al uw activiteiten.

5. Vermijd dutjes. Doet u toch een dutje, doe dit dan vóór 15 uur en gedurende minder dan 1 uur.

6. Isoleer de slaapkamer tegen lawaai en licht. Gebruik eventueel een zachte blinddoek, zachte oordopjes. Zorg voor een ideale temperatuur in de slaapkamer (18-20°C).

7. Dagelijkse **lichaamsbeweging** in de ochtend of vroege namiddag (meer dan 6 uur vóór het slapengaan) verbetert de slaap.

8. Zowel **honger** als een **volle maag** kunnen de slaap verstoren. Een lichte snack vóór het slapengaan kan de slaap bevorderen.

9. Vermijd om **grote hoeveelheden water** te drinken in de avond om nachtelijk opstaan en plassen te voorkomen.

10. Vermijd **caféine** bevattende dranken (koffie, thee, cola) in de namiddag en avond.

11. Rook niet voor het slapengaan; **nicotine** heeft opwekkende effecten.

12. Vermijd alcohol, vooral 's avonds (6 uur vóór het slapengaan). Hoewel alcohol soms het inslapen bevordert, heeft het een slaapverstoring effect in de tweede helft van de nacht.

13. Indien u ligt te piekeren in bed, doet u er goed aan om 's avonds een **pieker(half) uurtje** in te lassen. Schrijf dingen die u niet mag vergeten op. Zodoende is er geen noodzaak meer tot nadenken in bed. Denk aan aangename dingen.

14. Kijk geen tv, werk of lees niet in bed. Het bed en de slaapkamer dienen enkel om te **slapen** en te vrijen.

15. Als u teveel naar de wekker kijkt tijdens de nacht of indien het geluid van de **wekker** u hindert, verwijder dan de wekker uit uw nabijheid.

16. Vermijd slaappillen. Gebruik ze kortstondig (3-4 weken) of maximaal twee- tot driemaal per week.