



# 16 regels voor een betere slaap

**1. Ga pas naar bed als je moe bent.** Slaap enkel zoveel als nodig is om je 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 je nerveus of gefrustreerd bent omdat je **niet kan inslapen, doe je er best aan om na 20 min. op te staan.** Ga naar een andere kamer om je 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 jouw activiteiten.

**5. Vermijd dutjes.** Doe je toch een dutje, doe dit dan vóór 15 uur en gedurende minder dan 1 uur.

**6. Soleer 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 cafeïne** 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 slaapversturend effect in de tweede helft van de nacht.

**13.** Indien je ligt te piekeren in bed, doe je er goed aan om 's avonds een **pieker(half) uurtje** in te lassen. Schrijf dingen die je 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 je teveel naar de wekker kijkt tijdens de nacht of indien het geluid van de **wekker** je hindert, verwijder dan de wekker uit jouw nabijheid.

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

**02**

## **Verantwoordelijke arts**

### **Pneumologie**

- dr. K. Demuynck
- dr. J. Leemans

### **Neurologie**

- dr. A. Schreurs

**03**

## **Contactgegevens verpleegkundigen**

tel.: 011 69 97 18

tel.: 011 69 97 19

**04**

## **Hoofdverpleegkundige slaaplabo**

Fabienne Engelbos

tel.: 011 69 98 10



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat neurologie  
tel.: 011 69 95 60

secretariaat pneumologie  
tel.: 011 69 96 15



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be