Slaaptips

1 Rustige en donkere slaapkamer

- Maak je slaapkamer **rustgevend.**
- Dit zorgt voor **ontspanning**.
- Daardoor **slaap je beter.**

- Je lichaam maakt in het donker een stofje.
- Hierdoor **koel je af** en **slaap je beter**.
- Je hersenen merken dat het **slaaptijd** is.

2 Vast slaapritueel

- **Ontspanning** om je lichaam voor te bereiden op een **goede nachtrust**.

- 30-60 minuten, zoals:
  - lezen
  - muziek luisteren
  - mediteren

3 Niet doen vlak voor het slapen gaan

Fel licht

Zware inspanning

Niet doen 2 uur voor bedtijd

Op een beeldscherm bezig zijn

Grote/vette maaltijden

Niet doen 6 uur voor bedtijd

Géén cafeïne

4 Slaapkamer-temperatuur

Tussen de **16 - 21 °C.**

- Je **slaapt sneller.**
- Je **slaapt dieper.**

Doordat je lichaam zijn temperatuur **beter regelt.**

5 Lucht en ventileer je slaapkamer

Voor het nodige zonlicht.

- Maak buiten een wandeling.
- Dit helpt je biologische klok.
- Daardoor **slaap je beter**.

6 Ga regelmatig naar buiten

Verse lucht zorgt voor:

- **Betere slaap.**
- **Meer energie.**

Door vocht en **schadelijke stoffen** te **verwijderen.**

7 Fijn beddengoed

- Dit zorgt voor beter **slaapcomfort.**

8 Waarom is slaap belangrijk?

- Het **verwerken van emoties**: in je slaap verwerk je **stress en emoties.**

- Het zorgt ervoor dat je **onthoudt** wat je **overdag heb geleerd.**

- **Het 'schoonmaken' van je hersenen:** je hersencellen krimpen tijdelijk, zodat afvalstoffen beter kunnen worden afgevoerd.

9 Feitjes

- De gemiddelde Nederlander slaapt 7 uur en 12 minuten per dag.
- 63% van de Nederlanders is ontevreden over eigen slaapkwaliteit.
- Het is normaal om soms in de nacht wakker worden.

10 Powernap

Voor **meer energie** overdag.

- **Wanneer:** Tussen 13:00u en 15:00u.
- **Hoelang:** 10 tot 20 minuten.

De Hoogstraat Revalidatie