

Slaapstoornissen

Moeite met inslapen?

Moeite met doorslapen?

Verbrokkelde slaap?

Te vroeg wakker?



Klachten



- Extreme vermoeidheid en slaperigheid overdag
- Piekeren over je slaap
- Cognitieve klachten
- Stemmingsklachten
- Futloosheid
- Kans op ongelukken
- Gedragsproblemen

Verstorende factoren

- Verstoring van je vaste slaapritme
- Koffie, alcohol en nicotine
- Breinactivatie (bijv. social media of werken)
- Zware of pittige maaltijden
- Hongergevoel
- Fanatiek sporten in de avond
- Koude voeten
- Warm bad of sauna te laat op de avond

Gezondheidsrisico's

- Concentratieproblemen
- Geheugenstoornissen
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Angst en depressie
- Burn-out
- Slechtere afweer en herstel
- Ziekten zoals diabetes, beroerte
- Hart- en vaatziekten
- Overgewicht

SMC  Papendal



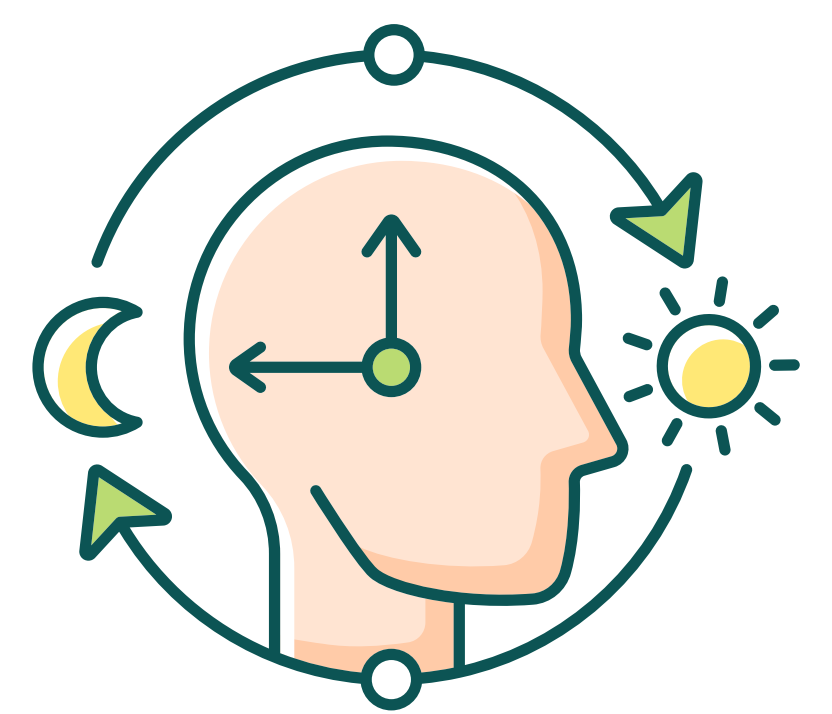
Tips voor het verbeteren van je slaap

Slaaphygiëne

- Zoveel mogelijk op een vast tijdstip in en uit bed gaan
- Gebruik je bed alleen om te slapen
- Beweging en licht overdag

In de avond:

- Bouw avondroutine in
- Dim de lampen
- Vermijd grote (emotionele) prikkels
- Donkere, stille slaapkamer
- Slaapkamertemperatuur: 16-18°C
- Goede ventilatie in de slaapkamer



Slaapdruk opbouwen

- 's Ochtends naar buiten gaan zonder zonnebril
- Actief overdag
- Adempauzes overdag
- Vermijd povernaps na 14:00
- Beweeg voldoende (lunchwandeling, fietsen, sporten)
- Ontspannen vorm van bewegen in de avond
- Ademhalingsoefeningen



SMC  Papendal

