

# Slaaphygiëne

## Tips voor een betere slaap

| <i>Kruis aan in desbetreffende kolom....</i>  | <i>Ok...</i> | <i>Werkpunt</i> |
|---|--------------|-----------------|
| Vermijd sport/zware inspanning voor het slapen  |              |                 |
| Zorg voor ontspanning en afwinding 1 uur voor het slapen  |              |                 |
| Vermijd een zware maaltijd voor het slapen gaan   |              |                 |
| Vermijd een hongergevoel bij het slapen gaan  |              |                 |
| Vermijd cafeïnehoudende dranken na 16u; koffie, thee en frisdranken ( <i>caffèïne, theïne en suikers hebben een opwekkend effect</i> )                        |              |                 |
| Vermijd chocolade na 16u  |              |                 |
| Vermijd tabak ( <i>nicotine heeft een opwekkend effect</i> )  |              |                 |
| Vermijd alcohol ( <i>slaapverstorend effect</i> )   |              |                 |
| Ga slapen als u zich moe voelt; mis de trein niet   |              |                 |
| Lees niet of kijk geen TV in uw bed   |              |                 |
| Zorg voor een goede slaapomgeving; rustig, aangename temperatuur, donker, stil, ...   |              |                 |
| Kijk niet naar de wekker wanneer u niet kan slapen  |              |                 |
| Wanneer u lange tijd wakker ligt, staat u op en doet u iets ontspannends. Ga terug naar bed wanneer u zich moe voelt ( <i>cf stimulus controle techniek</i> ) |              |                 |
| Slaap niet meer dan nodig om u fris te voelen   |              |                 |
| Sta steeds op een vast tijdstip op  |              |                 |
| Doe geen dutjes overdag   |              |                 |
| Doe overdag iets actief   |              |                 |

|  |                   |               |                   |  |
|--|-------------------|---------------|-------------------|--|
| <i>Naam:</i>   |                   | <i>Datum:</i> |                   |  |
| <b>DAGBOEK aan de hand van 2 werkpunten rond slaaphygiëne</b>                          |                   |               |                   |  |
| <i>Kies twee werkpunten uit bijgaande lijst en schrijf ze hiernaast:</i>               | <b>Werkpunt 1</b> |               | <b>Werkpunt 2</b> |  |
|  | 1.....            |               | 2.....            |  |
| <b>WEEK 1</b> <i>Vul in met + of - of je al dan niet geslaagd bent in het werkpunt</i> |                   |               |                   |  |
| Maandag  |                   |               |                   |  |
| Dinsdag  |                   |               |                   |  |
| Woensdag   |                   |               |                   |  |
| Donderdag  |                   |               |                   |  |
| Vrijdag  |                   |               |                   |  |
| Zaterdag   |                   |               |                   |  |
| Zondag   |                   |               |                   |  |
| <b>WEEK 2</b> <i>Vul in met + of - of je al dan niet geslaagd bent in het werkpunt</i> |                   |               |                   |  |
| Maandag  |                   |               |                   |  |
| Dinsdag  |                   |               |                   |  |
| Woensdag   |                   |               |                   |  |
| Donderdag  |                   |               |                   |  |
| Vrijdag  |                   |               |                   |  |
| Zaterdag   |                   |               |                   |  |
| Zondag   |                   |               |                   |  |