



Beter slapen in 3 stappen

Jou helpen gezonder te leven. Dat staat bij ons voorop. Slaapwetenschappers Merijn van de Laar en Winni Hofman geven je meer informatie en handige tips om beter te slapen.

1 Creëer goede slaapomstandigheden

- Vermijd de wekker!
- Vermijd schermen 2 uur voor het naar bed gaan (tv en e-reader zijn uitzondering)
- Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan
- Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan
- Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan
- Als je er gevoelig voor bent, drink dan geen cafeïne na 18.00 uur
- Drink het liefst geen alcohol

2 Verlaag je spanning

- Zorg voor genoeg rustmomenten overdag
- Beweeg voldoende overdag
- Ontspan extra 2 uur voor het naar bed gaan (winding down)

3 Verhoog je slaapdruk

- Breng een week lang niet langer in bed door, dan het aantal uren dat je denkt te slapen (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- NB: als je meestal binnen een half uur in slaap valt en maximaal 2 a 3 keer per nacht kortdurend wakker bent zit je op de goede weg. Je kunt dan vaak weer een beetje uitbreiden.

Wist je dat.....?

- ✓ slaap belangrijk is voor je functioneren overdag. Het helpt bij: alert zijn, concentreren, omgaan met stress, informatieverwerking en je geheugen.
- ✓ slaap belangrijk is voor je gehele gezondheid. Het zorgt voor: energie- en weefselherstel, spiergroei en minder kans op chronische ziekten.
- ✓ licht je interne klok beïnvloedt: licht laat in de avond, verzet je interne klok naar later, dus val je later in slaap.
- ✓ we twee slaaptoestanden kennen: NREM en REM samen vormen zij de slaapcyclus.
- ✓ hoe ouder je bent, hoe lichter je slaapt.

Extra tip: Leer gezonde slaapgewoontes aan

Dat kan met de gratis Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. Daarin vind je mooie uitdagingen voor een gezond(er) slaappatroon. En werk je onregelmatig? Dan is de VGZ-challenge 'Beter slapen in ploegendienst' zeker een aanrader.

Neem snel een kijkje op www.vgz.nl/mijn-leefstijlcoach