

SLAAPTIPS

MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen die helpen aan een goede nachtrust.

HET JUISTE GELUID

Afhankelijk wat je fijn vindt, wat rustig achtergrond geluid of juist stilte.

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Beperk het speelgoed en ruim het 's avonds op.

VAST SLAAP RITUEEL 20-30MIN

Zoals douchen of even lezen.

GÉÉN ZWARE INSPANNING vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

GÉÉN BEELDSCHERM 2 uur voor bedtijd.

GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN 2 uur voor bedtijd.

GÉÉN CAFFEÏNE 6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

DE SLAAPKAMER moet comfortabel, rustig en donker zijn

HOUD HET DONKER

Een bedlampje mag, als je dat fijn vindt.

TEMPERATUUR
16°-18°

zorg voor
FRISSE LUCHT

FIJN BEDDENGOED

Zorg dat het lekker voelt. Zwaar of juist licht.

TIJDENS HET SLAPEN



VASTE TIJDEN voor het naar bed gaan én opstaan.

GORDIJNEN OPEN ALS JE WAKKER BENT

REGLMATIG BEWEGEN

REGLMATIG NAAR BUITEN voor het nodige zonlicht.

POWERNAP

Doe die, als nodig, tussen 13:00 en 15:00 voor 10 tot 25 minuten.

OVERDAG