

# 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.

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

### 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



### 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