

Adviezen voor een goede nachtrust

U ontvangt deze folder omdat uw nachtrust te wensen overlaat. Onderstaande factoren kunnen invloed hebben op de slaap, maar niet alle factoren zijn voor iedereen toepasbaar. Per onderdeel staat beschreven wat u kunt doen om uw nachtrust te verbeteren. Deze folder gaat altijd gepaard met adviezen van de slaapspecialist.

Slaapritme

- **Dutjes overdag**
U kunt het beste niet overdag slapen. Hierdoor kan uw nachtelijke slaap verslechteren.
- **Rituelen**
Zorg voor een vaste routine voordat u gaat slapen. Bijvoorbeeld door het huis op te ruimen, tanden te poetsen of te douchen.
- **Bedtijden**
Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
Sta 's ochtends gewoon op, ook als u een slechte nacht heeft gehad of in het weekend.

De slaapkamer

- **Gebruik**
De slaapkamer is alleen om te slapen en te vrijen.
Als u slecht slaapt, kunt u beter geen tv kijken of lezen in bed.
- **Inrichting**
Zorg voor een stille, goed geventileerde, verduisterde slaapkamer met een temperatuur van ongeveer 16 graden. Zorg voor een goede kwaliteit matras en een passend hoofdkussen.
- Zorg dat u de wekker niet kunt aflezen. Hierdoor legt u minder nadruk op de wakkere momenten.

Consumpties in de avond

- **Drinken**
Drink niet veel in de avond. Meestal is 1 consumptie voldoende.
- **Opwekkende stoffen**
Van onderstaande middelen is bekend dat ze invloed hebben op de slaap. Ze zorgen ervoor dat je wakkerder wordt.
 - nicotine (roken)
 - cafeïne (koffie, cola en energie drank)
 - theïne (alle zwarte, groene en witte thee)
 - cacao (chocolade, chocolade melk)
 - alcohol en drugs

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Ontspanning/ inspanning

- **Inspanning**
Zorg voor voldoende activiteit overdag.
- **Ontspanning**
Bouw de dag rustig af in de twee uur voor het slapen gaan. Doe activiteiten die voor u ontspannend zijn. Tv kijken kan heel ontspannend werken, maar ook heel veel emotie losmaken. Kies vooral iets dat niet prikkelend voor u is.
- Gebruik liever geen media zoals een telefoon, tablet of laptop in de twee uur voor het slapen gaan. Het blauwe licht kan van invloed zijn op uw slaap. Bovendien zijn deze apparaten zeer prikkelend.
- Neem uw telefoon niet mee naar uw slaapkamer.
- Zorg voor micropauzes overdag. Neem geregeld even 5 minuten voor uzelf zonder iets te doen. Dit helpt u uw gedachten te ordenen.

Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar www.mijnmeander.nl en bekijk uw mogelijkheden.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van bovenstaande adviezen nog vragen, stelt u deze dan tijdens uw vervolgspraak aan uw slaap specialist van Meander Slaap Waak centrum. Heeft u geen vervolgspraak, belt u dan het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling. De telefonist(e) verbindt u door.