

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.

Slaapritme

- **Dutjes overdag**
U kunt het beste niet overdag slapen, tenzij uw nachtrust er niet onder lijdt. Mocht u niet zonder een dutje kunnen, slaap dan maximaal 30 minuten. Hierdoor voorkomt u dat u teveel slaapt en 's nachts hierdoor minder gaat slapen.
- **Rituelen**
Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonduren het licht af. Zo weet het lichaam wanneer het kan slapen. 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. Zorg ervoor dat het tijdstip van opstaan in het weekeinde maximaal 1 uur later is dan door de week. Sta 's ochtends gewoon op, ook als u een slechte nacht heeft gehad. Doe dit ook 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. Draai uw wekker om. Het geeft alleen maar onrust om steeds de tijd te zien.

Eten en drinken

- **Eten**
Zorg dat u niet met een te lege of te volle maag gaat slapen.
- **Drinken**
Drink niet teveel voor u gaat slapen, zo voorkomt u dat u er 's nachts uit moet.
- **Alcohol**
Van onderstaande middelen is bekend dat ze invloed hebben op de slaap. Ze zorgen ervoor dat je wakkerder wordt. Gebruik ze in de avond niet of zo min mogelijk.
 - nicotine
 - koffie
 - thee
 - cola

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

-
- cacao (chocolade)

Ontspanning/ inspanning

- **Inspanning**

Sporten en lichaamsbeweging zijn belangrijk en hebben een gunstig effect op het slapen. Zorg er wel voor dat u een uur voor het slapen gaan niets inspannends meer doet.

- **Ontspanning**

Het kan helpen om voor het slapen gaan iets te doen waarover u niet teveel hoeft na te denken. Dit kan een normale activiteit zijn zoals opruimen, maar ook een ontspanningsoefening (deze zijn op internet als mp3 gemakkelijk te vinden)

Vragen

Heeft u naar aanleiding van bovenstaande adviezen nog vragen, stelt u deze dan tijdens uw vervolgspraak aan uw specialist/slaapconsulent van Meander Medisch 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.

mrt_2016