Slaapoptimalisatie

Slaapdruk

Een groot deel van de slaapproblemen ontstaat door te weinig slaapdruk. Dit is de biologische vermoeidheid die je opbouwt terwijl je wakker bent.



Opbouwen slaapdruk

- **Blijf overdag wakker en actief**
- **Beweeg 60 tot 90 minuten matig tot matig intensief**
- **Zorg voor een gestructureerd slaapritme**
- **Vermijd dutjes**
- **Zorg voor voldoende daglicht**
- **Vermijd overmatig caffeïne na 12:00u**

Schakel terug

Voeding

Vermijd zware maaltijden 3 uur voordat je gaat slapen.

Drinken

Probleem niet te veel te drinken, 2 uur voor je gaat slapen.

Schermen

Zorg dat je je schermtijd een uur voor het slapen minimaliseert.

Lussen sluiten

Heb je alles gedaan wat je wilde doen? Is dat niet gelukt, schrijf dan openstaande punten op.
Als je taken heb dit nog openstaan is het moeilijk om je hoofd tot rust te brengen. Schrijf het letterlijk uit je hoofd en creeër overzicht.

Neem een warme douch of een warm bad.
Warmte verwijdt bloedvaten en verlaagt spierspanning.

Kom tot rust met ademhalingstechnieken
Adem 4 seconden in, houd 4 seconden vast en adem in 4 seconden uit.

Kortom

Zorg dat je je lichaam fysiek vermoeit gedurende de dag en je mentale druk juist vermindert aan het einde van de dag. Zorg dat je lichaam al voor het slapen in “rustmodus” kan schakelen door het vermijden van schermen en grote hoeveelheden voeding.