BETER SLAPEN

Ontdek wat jij kunt doen voor een betere nachtrust.

Suzan Hartog
LeefstijlAdvies

Naam:

Datum:

1. Hoe slaap ik nu?

Ik ga meestal naar bed om:

Ik sta meestal op om:

Mijn nachtrust ervaar ik als:

- [ ] Goed
- [ ] Wisselend
- [ ] Slecht

Wat merk ik aan mijn slaap?

- [ ] Moeilijk inslapen
- [ ] Wakker worden in de nacht
- [ ] Vroeg wakker worden
- [ ] Niet uitgerust opstaan

Wat helpt mij al om goed te slapen?

2. Waar zie ik kansen?

Vink aan wat jij wilt onderzoeken.
Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

- [ ] Een vast ritme
  Rond dezelfde tijd opstaan, ook in het weekend.
- [ ] Daglicht en beweging
  Overdag naar buiten, liefst in de ochtend, en regelmatig bewegen.
- [ ] Rust en ontspanning
  Overdag pauzes nemen; de avond rustig afsluiten, schermen weg.
- [ ] Cafeïne en alcohol
  Geen cafeïne in de 6 uur voor bedtijd. Alcohol laten staan.
- [ ] Een fijne slaapkamer
  Een donkere, stille slaapkamer met een prettige temperatuur.

3. Dit ga ik proberen

Begin met één kleine verandering.

Mijn kleine stap is:

Wanneer en hoe ga ik dit doen?

Wat helpt mij om dit vol te houden?

Ik probeer dit op:

- [ ] ma
- [ ] di
- [ ] wo
- [ ] do
- [ ] vr
- [ ] za
- [ ] zo

Na een week: wat merk ik?