

Slaapproblemen? Informatie en tips!

Wist je dat...

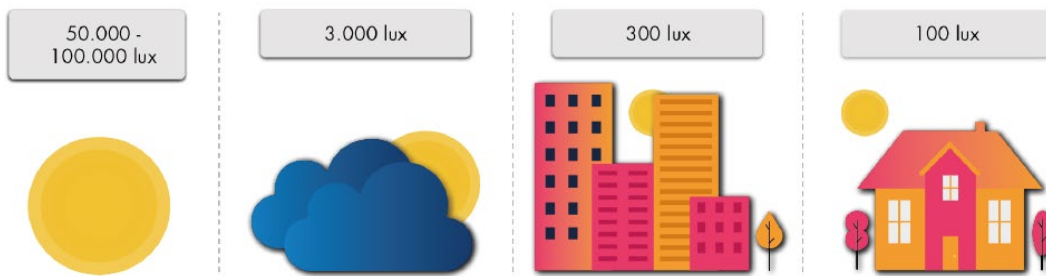
1. 20-30% van de volwassenen een slaapprobleem heeft?
2. goede nachtrust je kans op lichamelijke problemen vermindert?
3. slaapproblemen vaak goed op te lossen zijn?
4. niet iedereen 8 uur slaap nodig heeft?
5. het normaal is 20 tot zelfs 60 min. nodig te hebben om in te slapen?
6. oudere mensen minder diep slapen?
7. verkeerd melatoninegebruik tot extra slaapproblemen kan leiden?
8. slaappillen verslavend zijn en tot angst- en andere klachten kunnen leiden?



Wat helpt?

- **Licht en donker** →

Overdag veel licht en 's avonds minder licht verbetert je dag-nacht ritme. Veel direct daglicht ondersteunt je biologische klok en helpt je om beter te slapen. Dim 's avonds het licht, vermijd (scherm)licht en verduister je slaapkamer.



- **Beweging en ontspanning** →

Zorg voor voldoende beweging en ontspanning: wandel het liefst 20 min. per dag en sport 's middags of in de vroege avond. Zorg voor voldoende ontspanningsmomenten overdag en ontspan ook voor het slapengaan.

- **Geen alcohol en drugs** →

Middelengebruik verandert de natuurlijke slaap. Alcohol drinken om bijv. in te slapen, zorgt ervoor dat de benodigde diepe slaap korter en minder goed wordt en leidt bovendien tot meer slaap- en andere problemen.

- **Ritme** →

Zorg voor regelmaat: sta steeds rond dezelfde tijd op, ga rond dezelfde tijd naar bed en eet het liefst op vaste tijden op de dag.

- **Bouw 'slaapschuld' op** →

Ga korter in bed liggen als behandeling om beter te slapen. Lees hierover meer online, bekijk video's of beluister de onderstaand getipte podcast.

Meer goede informatie en tips

1. www.thuisarts.nl/slaapproblemen
2. www.psyq.nl/slaapproblemen
3. <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/slapeloosheid>



Goede video's en links voor zelfhulp

- **Webinar 'Word je eigen Klaas Vaak'**
<https://www.psyq.nl/slaapproblemen/webinar-word-je-eigen-klaas-vaak>
- **MIND 'Beter Slapen Challenge'**
https://formulier.wijzijnmind.nl/slaapchallenge_2022
- **Gratis online e-health module 'Slaap Lekker'**
<https://www.psyq.nl/slaapproblemen/hulp-bij-slaapproblemen/online-module-slaap-lekker>
- **Slaapkamer check, ontspannings- en andere oefeningen**
<https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen>
- **Spotify Podcast over Chronische slaapstoornis, wat kan ik ermee?**
<https://open.spotify.com/episode/7cUTh6ftO8WzwLWTmfbQuz?si=cVHtdF8nTbyY1DHSfN61qw>



Gratis cursusaanbod in Purmerend



<https://www.indigowest.nl/cursussen/cursus/-/lekker-slapen>