

Slaaphygiene checklist – PsyQ Okt. 2022

Ajb altijd bespreken en meegeven met patient voor verwijzing vóór lichttherapie en/of melatonine gebruik.

Overdag

- Geen dutjes overdag! Dit vermindert de slaapdruk 's avonds.
- Licht, frisse lucht en bewegen houden je wakker. Naar buiten of bewegen als je overdag moe bent.
- Sport, m.n. eind vd middag/vroege avond bevordert de productie van melatonine. Laat op de avond houdt je juist wakker.
- Wandel of sport buiten. Door het zonlicht overdag wordt de aanmaak van melatonine gestopt.
- Zorg voor voldoende licht overdag (naar buiten, gordijnen open, zo min mogelijk zonnebril overdag)
- Vermijd onregelmatige diensten en jetlag door reizen
- Sta elke dag op ongeveer dezelfde tijd op, ook in weekend, liefst rond 7-8 uur
- Vaste activiteiten 's ochtends zijn belangrijk om het opstaan te vergemakkelijken
- Eet 3x/dag op vaste tijden, dat bevordert de slaap en je ritme
- Dineer voor 20.00 uur. Later houdt het je maagdarmkanaal teveel actief.
- Vanaf drie uur voor het slapen geen alcohol, nicotine of chocola, en zo min mogelijk water/thee (ivm dan naar wc moeten s' nachts)

's Avonds

- Ga 's avonds niet te vroeg naar bed
- Vermijd ruzie, werk en spannende films vlak voor het slapen.
- Lezen in bed is slaapverwekkend.
- Ga elke avond op ongeveer dezelfde tijd naar bed, liefst rond 23.00 uur, ook in het weekend; dat scheelt weer 'jetlag' van maandag t/m woensdag
- Creëer een slaapritueel: door b.v. ontspanningsoefeningen, meditatie, wandelen oid, en gewoonten, zoals: je gezicht wassen, douchen, tandenpoetsen, in bed nog wat lezen
- Weinig licht na 21 uur 's avonds (schemerlamp / gedimd licht), geen mobiel of schermen
- Als schermgebruik noodzakelijk is, gebruik dan bril met oranje glazen die blauw licht tegenhouden
- Als je naar de wc moet 's nachts, dan zonder licht te maken
- Warme douche 's avonds en warme voeten in bed bevorderen slaperigheid
- In de winter is het later licht wat je ritme verder kan ontregelen, en het verzetten van de klok doet er nog een schepje bovenop
- Probeer je ritme dan juist te handhaven tussen 23 en 7-8 uur met ev. lichttherapie in de ochtend en melatonine s'avonds

- Lang slapen (>10 uur) is ongezond
- Probeer geen weerstand tegen slapen op te bouwen, blijf niet lang in bed liggen s' morgens

Slaapkamer

- Zorg voor een comfortabele temperatuur in de slaapkamer tussen 16 en 18 graden
- Houdt handen en voeten warm onder de dekens. Bedsokken bevorderen het inslapen
- Slaapkamer moet pikdonker zijn, want elk licht verstoort je slaap. Dus: goede verduisterende gordijnen, geen geluiden, geen verlichte wekkers of opladers e.d.
- Goed bed en kussen
- Goed geventileerde kamer
- Zorg voor goede oordoppen bij geluidshinder
- Gebruik een slaapkamer alleen om te slapen of voor seks, niet om te werken
- Verwijder tv of pc uit je slaapkamer
- Als je niet kan inslapen zondertv, probeer dan liever een podcast/radio/of ev. de bril met oranje glazen: daarmee voorkom je dat het blauwe licht van de tv je melatonine productie stopt, waardoor je slaap wordt uitgesteld.

Slaapmedicatie

- Slaapmedicatie (benzodiazepinen) alleen tijdelijk in noodsituaties. Langer verliest het z'n effect. Dan beter specifieke behandeling van je slaapstoornis na onderzoek.