



TIPS VOOR GEZONDE SLAAP

Ontwikkeld door:



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg



VAST RITME



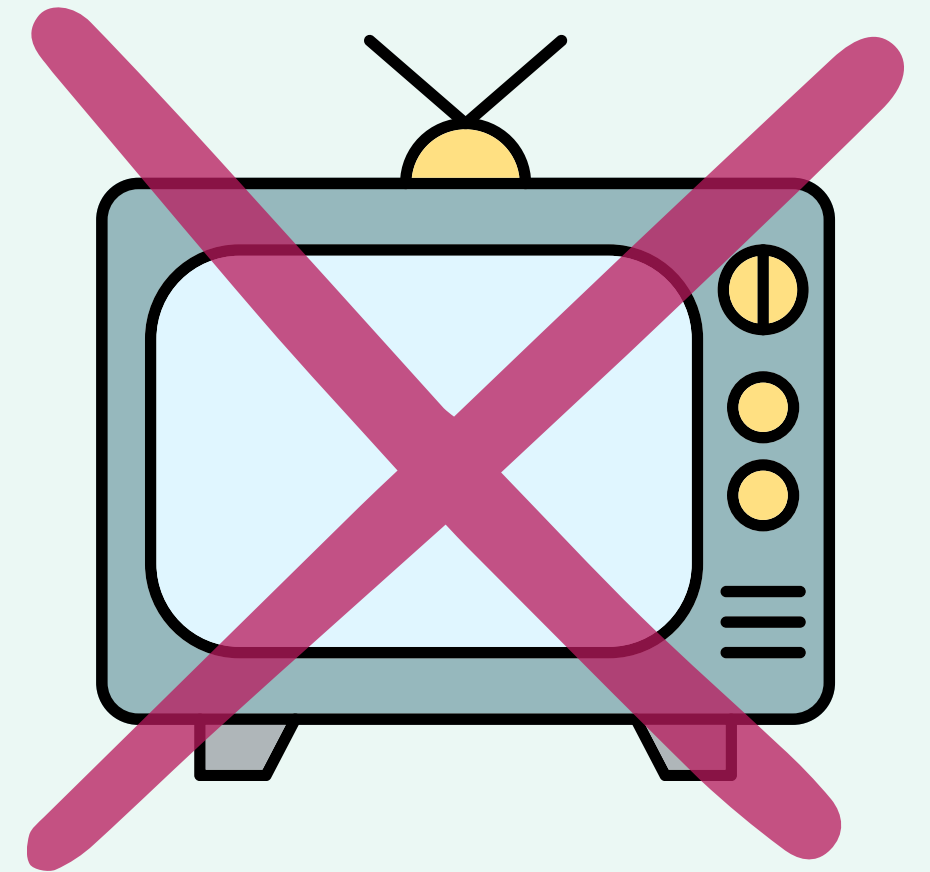
**Sta elke dag dezelfde tijd op. En ga op een vaste tijd naar bed.
Probeer 7 tot 9 uur per nacht te slapen. Ga niet overdag slapen.**

BEWEGEN



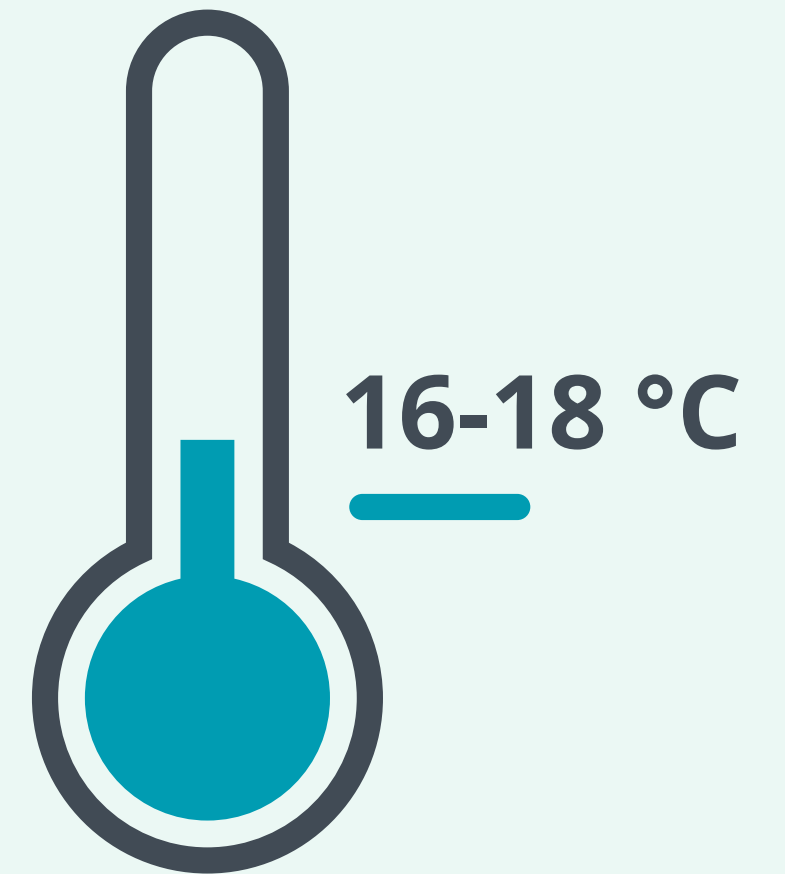
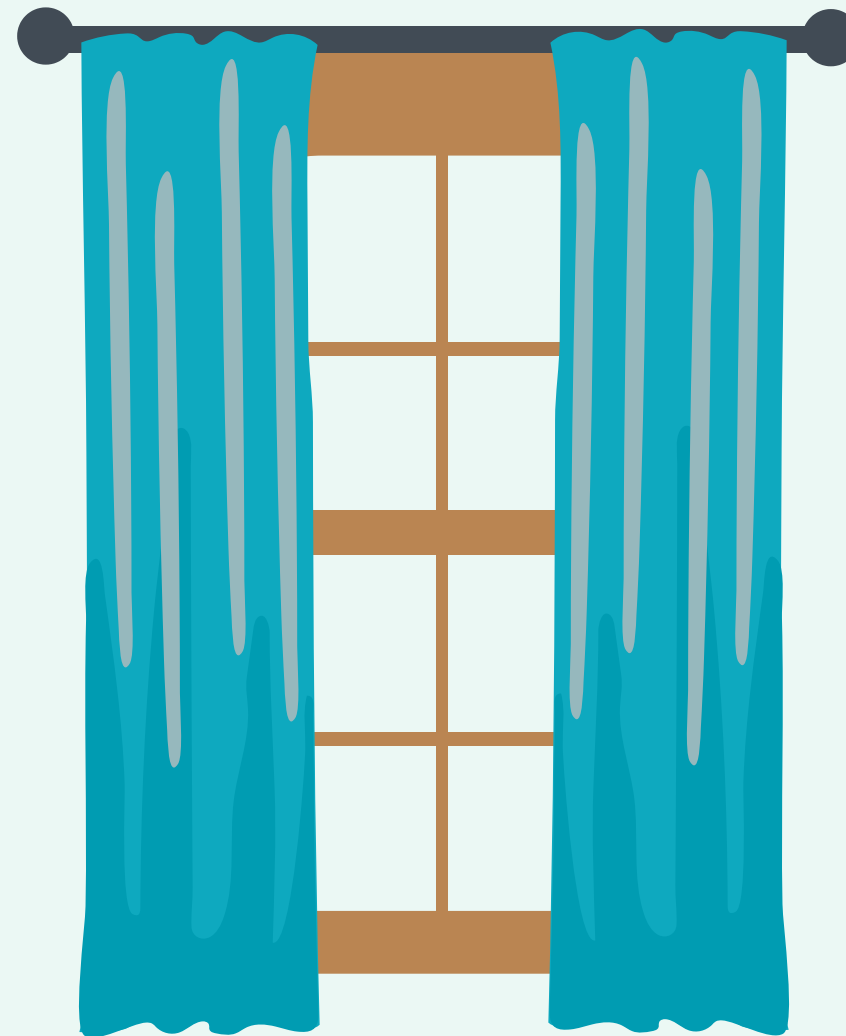
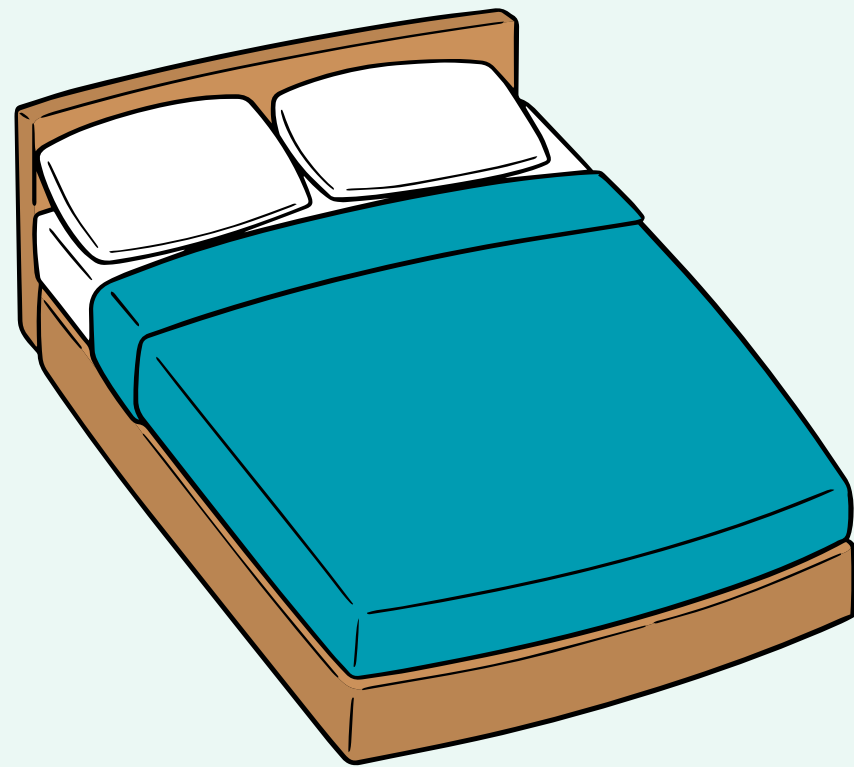
**Beweeg overdag. Bij voorkeur ook buiten.
Elke soort beweging helpt! Ook rustig wandelen of rek-oefeningen.**

RUSTIGE AVOND



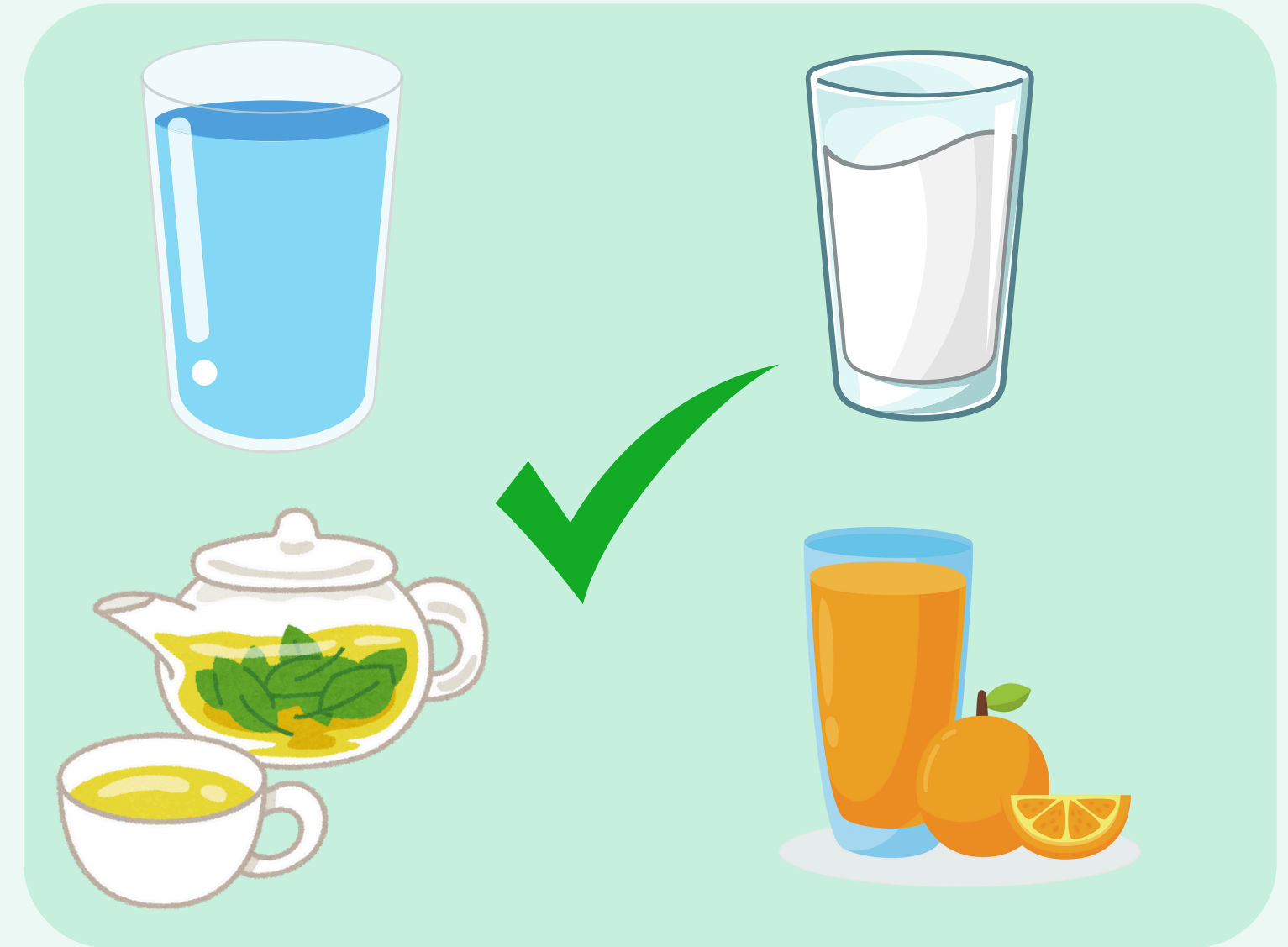
**Doe 's avonds aan rustige activiteiten. Bijvoorbeeld lezen.
Vermijd voor het slapen beeldschermen, zoals tv of je telefoon.**

COMFORTABEL SLAPEN



**Vraag om (advies voor) een fijn bed met een goed matras en kussen.
Het kan ook helpen als je kamer donker is en niet te warm.**

GEEN STIMULERENDE MIDDELEN



**Neem zo weinig mogelijk stimulerende middelen in de avond.
Bijvoorbeeld géén koffie, frisdrank, energiedrank, sigaret of alcohol.**

LICHT



Probeer overdag veel daglicht te zien. In de avond is minder fel licht beter.

IS DIT LASTIG?



Vraag hulp aan:

een familielid
een vriend
een zorgverlener



Misschien kunnen jullie samen jouw
slaap beter maken.

Meer informatie?

Bekijk de richtlijn 'Gezonde slaap en slaapproblemen' op
www.richtlijnenlangdurigezorg.nl