

SLAAPHYGIËNE

TIPS VOOR EEN BETERE SLAAP

Kruis aan in desbetreffende kolom...

	OK	WERKPUNT
Vermijd sport/zware inspanning voor het slapen		
Zorg voor ontspanning en afwinding 1 uur voor het slapen		
Vermijd een zware maaltijd voor het slapen gaan		
Vermijd een hongergevoel bij het slapen gaan		
Vermijd cafeinehoudende dranken na 16u; koffie, thee en frisdranken <i>(cafeïne, theïne en suikers hebben een opwekkend effect)</i>		
Vermijd chocolade na 16u		
Vermijd tabak <i>(nicotine heeft een opwekkend effect)</i>		
Vermijd alcohol <i>(slaapverstorend effect)</i>		
Ga slapen als u zich moe voelt; mis de trein niet		
Lees niet of kijk geen TV in uw bed		
Zorg voor een goede slaapomgeving; rustig, aangename temperatuur, donker, stil...		
Kijk niet naar de wekker wanneer u niet kan slapen		
Wanneer u lange tijd wakker ligt, staat u op en doet u iets ontspannends. Ga terug naar bed wanneer u zich moe voelt <i>(cf stimulus controle techniek)</i>		
Slaap niet meer dan nodig om u fris te voelen		
Sta steeds op een vast tijdstip op		
Doe geen dutjes overdag		
Doe overdag iets actief		

NAAM	DATUM
-------------	--------------

DAGBOEK AAN DE HAND VAN 2 WERKPUNTEN ROND SLAAPHYGIËNE

	Werkpunt 1	Werkpunt 2
<i>Kies twee werkpunten uit bijgaande lijst en schrijf ze hiernaast</i>		

WEEK 1	<i>Vul in met + of – of je al dan niet geslaagd bent in het werkpunt</i>	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

WEEK 2	<i>Vul in met + of – of je al dan niet geslaagd bent in het werkpunt</i>	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		