



Goede nacht(rust)!

Met een goede nachtrust haal je veel meer uit je dag. Goed slapen is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Je hoofd zit vaak nog vol met wat er die dag is gebeurd. Ook invloeden van diverse schermen (telefoon, televisie en computer) hebben invloed op je slaap en het zandmannetje komt nu eenmaal niet op commando. Wat je doet overdag heeft invloed op je slaap en dit werkt ook andersom.

Feiten en cijfers over slaap

63% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit, maar neemt hiervoor geen maatregelen. Dat vergroot de kans op allerlei aandoeningen, waaronder depressie, dementie en de vitaliteit in het algemeen. Wat zijn mogelijke oorzaken?

- 80% neemt beeldschermen mee naar bed
- 66% drinkt cafeïne houdende dranken voordat ze gaan slapen
- 68% zegt regelmatig alcohol te drinken in de avonden

Tips voor een betere nachtrust!

Een goede nachtrust begint al overdag. Hoe ga je goed voorbereid de nacht in?

Werk aan je slaapritme

Sta dagelijks rond dezelfde tijd op, ook in het weekend. Sta op zodra de wekker gaat, snoozen is verboden (sorry)!

Ga met een leeg hoofd naar bed

Maak een 2-do list en schrijf dingen van je af. Zo blijf je er niet over malen tijdens bedtijd.

De drie-uur-regel

Beperk sporten, cafeïne en alcohol 3 uren voor het slapen gaan. Wees je ervan bewust dat in veel frisdrank ook cafeïne zit.

Beeldschermverbod in bed

Je raad het misschien al, geen beeldschermen voor het slapen gaan. Als je toch afleiding zoekt is een boek een goed alternatief. Kan je echt niet zonder? Filter dan het blauwe licht op je telefoon (bij instellingen).

Doei lieve diertjes

Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer. Dit betekent helaas ook geen huisdieren in de slaapkamer. Hoe lief ze ook zijn, als ze je wakken in de nacht is dit niet bevorderlijk voor je welzijn.

Slaapapneu, slapeloosheid, tandenknarsen of rusteloze benen?

Wil je meer weten over oorzaken van slaapproblemen of beter slapen in het algemeen? Neem dan [hier](#) een kijkje op de website van onze slaapprovider Somnio voor meer informatie en wat je eraan kunt doen.

Verdiepen in beter slapen?

Wil je meer weten over oorzaken van slaapproblemen of beter slapen in het algemeen? Op Aevitaal vind je allerlei interessante artikelen en filmpjes om je op weg te helpen, zoals [dit filmpje](#) over het belang van slaap!

