

Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

DIENST NEUROLOGIE
Tel. 050/36 52 70 – Fax: 050/36 52 71

Dr. N. Libbrecht
Dr. V. Maqueda
Dr. G. Vermeersch
Dr. O. Deryck
Dr. L. Sinnaeve
Dr. T. Claeys

Adviezen voor een goede nachtrust

- ✓ Kies voor regelmatige tijdstippen om te gaan slapen en om op te staan. Vermijd uitslapen. Sta op vrije dagen niet meer dan anderhalf uur later op dan normaal.
- ✓ Blijf niet meer dan 8 uur in bed liggen.
- ✓ De kamertemperatuur bedraagt best 18-22°C. Zorg voor een voldoende verduisterde slaapkamer.
- ✓ Vermijd een dutje 's avonds. Een kort dutje overdag (maximum 30 minuten) kan vóór 15 uur in de namiddag (op voorwaarde dat het de nachtrust niet verhindert).
- ✓ Bouw overdag fysieke activiteit in.
- ✓ Vermijd zware maaltijden laat op de avond.
- ✓ Zorg voor voldoende buitenlucht: buitenlucht en licht regelen mee onze inwendige slaap/waakklok.
- ✓ Draag gemakkelijk zittende slaapkledij.
- ✓ Zorg voor een goede matras
- ✓ Neem overdag regelmatig de tijd om tot rust te komen en ontspan ongeveer een uur voor het slapengaan. Een slaapritueel kan hierbij helpen.
- ✓ Let op uw cafeïnegebruik: koffie, thee, cola en energiedranken stimuleren de hersenen. Dat heeft een negatieve impact op de slaap. Nicotine heeft een gelijkaardig effect.
- ✓ Vermijd dagelijks alcoholgebruik. Drink bij voorkeur ook geen alcohol voor het slapengaan. Dat bevordert wel het inslapen, maar vermindert de slaapkwaliteit.
- ✓ Ga pas naar bed als je slaperig bent.
- ✓ Als u te lang wakker ligt (langer dan 20 minuten), sta dan op en ga naar een andere ruimte. Ontspan en ga pas weer naar bed als u zich terug slaperig voelt. Vermijd op dat moment stimulerende activiteiten zoals smartphonegebruik, televisie of eten. Herhaal indien nodig.