

AUGUSTUS SLAPEN

Binnen het leefstijlproject 'Zo Fit als je Kunt' staat in de maand augustus het thema 'slapen' centraal. Slapen is belangrijk voor een goede gezondheid. Slapen zorgt ervoor dat je herstelt van alle prikkels die je overdag binnenkrijgt. Mensen die slecht slapen zijn vaak chagrijnig, prikkelbaar, moe en kunnen zich minder goed concentreren. We gaan onderzoeken wat helpt bij een goede nachtrust en wat de mogelijke oorzaken kunnen zijn van een slechte nachtrust.

Hieronder 5 tips rondom het thema 'slapen'.

5 TIPS

➔ TIP 1: ZORG VOOR EEN VAST SLAAPRITME

Probeer elke dag op dezelfde tijd op te staan en 's avonds op tijd naar bed te gaan. Belangrijk is naar bed te gaan als je moe bent of vermoeid raakt. Dit vergroot de kans op goed inslapen. Een optimale slaapduur is tussen de 7 en 9 uren per dag. Langer blijven liggen en slaap inhalen zorgt ervoor dat je 's avonds moeilijk in slaap valt. In het weekend kun je iets flexibeler zijn, maar wijk dan niet meer dan een half uur tot een uur af van je normale slaapritme.

➔ TIP 2: NEEM AAN HET BEGIN VAN DE MIDDAG EEN POWERNAP

Een dutje tot maximaal 30 minuten geeft je lichaam een nieuwe dosis alertheid voor de rest van de dag. We zijn vaak het minst alert aan het begin van de middag. Dit is dan ook de meest geschikte tijd voor een powernap. Voorkom dat je langer dan 30 minuten slaapt. Je staat dan juist vermoeider op waardoor je mogelijk 's avonds minder goed in slaap valt.

➔ TIP 3: DRINK 'S AVONDS GEEN CAFEÏNE

Cafeïne geeft een gevoel van verhoogde energie en verdrijft een gevoel van vermoeidheid. Cafeïne zit niet alleen in koffie, maar ook in cola, thee en chocolade. Pas na 5 uur heeft je lichaam de cafeïne voor de helft afgebroken. Het is daarom verstandig om 's avonds geen cafeïne te nemen. Zeker als je moeite hebt met inslapen is het verstandig om ook in de middag geen cafeïne te nemen.

➔ TIP 4: ZORG DAT SLAAPOMGEVING OPTIMAAL IS

Een goede slaapomgeving is belangrijk en bevordert de slaap. Zorg dat de kamer goed geventileerd is; niet te warm, niet te koud, zo donker mogelijk en zo min mogelijk storende geluiden. Ook een ruim bed, een goed matras en schoon beddengoed kunnen het slapen verbeteren. Gebruik de slaapkamer niet als werkkamer of om tv te kijken. Bewaar het bed voor de slaap.

➔ TIP 5: SPORT EN BEWEEG VOOR EEN BETERE SLAAP

Regelmatig sporten en bewegen zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt en dieper slaapt. Het beste tijdstip voor verbeterde slaap is aan het begin van de middag of door in de vroege avond te gaan sporten. Ga niet vlak voor het slapen sporten. Doordat je hartslag, stofwisseling en lichaamstemperatuur in de uren na het sporten juist hoger zijn dan normaal, zal dit de slaap belemmeren. Probeer ongeveer 1 tot 2 uur voor het slapen gaan lichamelijke, maar ook geestelijke inspanningen te vermijden.

