Ziekenhuis Rivierenland

Gezond slapen doe je zo!

12 tips van het slaapcentrum van Ziekenhuis Rivierenland voor een betere nachtrust.

12 Stel een vast bedritueel in

1 Slaap in het donker in een stille omgeving

2 Eet geen zware maaltijd voor je gaat slapen

3 Vermijd roken en gebruik geen alcohol

4 Wandel in de frisse lucht voor je naar bed gaat

5 Neem na 16.00 uur geen koffie of energiedranken

6 Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op

7 Zorg voor goede ventilatie en temperatuur

8 Slaap het aantal uren dat nodig is

9 Gebruik je slaapkamer om te slapen, niet om te werken

10 Stop 1 uur van tevoren met kijken naar TV, computer, tablet of telefoon

11 Schrijf je gedachten op

Tip

Meer tips kijk op: www.ziekenhuisrivierenland.nl/slaaptips