

Slaapadviezen

Hieronder vindt u tips om tot een goede nachtrust te komen:

- Houdt regelmatige tijdstippen aan om te slapen. In het weekeinde mag u maximaal 1,5 uur later opstaan, dan het door tijdstip doordeweeks.
- Beperk de tijd om in bed te liggen tot maximaal 8 uur.
- Ga naar bed om te slapen of te vrijen.
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt.
- Slaapt u niet binnen 20-30 minuten, sta dan op en ga even wat anders doen, bijvoorbeeld lezen. Probeer daarna opnieuw te slapen. Herhaal dit als het niet lukt om in te slapen.
- Beperk het lezen in bed tot maximaal 30 minuten.
- Ontspan voor het slapen gaan. Bouw uw dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- Een dutje in de avond is sterk af te raden. Een kort dutje overdag is geen probleem (maximaal 30 minuten) mits het uw nachtslaap niet verslechtert.
- Draai de wekker om, zodat u er niet op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd geeft onrust.
- Vermijd cafeïne na 18.00 uur (koffie, thee, cola, chocola).
- Gebruik alcohol niet als slaapmutts. Een tot twee glazen verspreid over de avond kan geen kwaad.
- Lichamelijke activiteit overdag is gewenst.

Ook al lijken deze adviezen een open deur, de consequente toepassing ervan gedurende een aantal weken is de sleutel tot succes.

Vragen?

Heeft u nog vragen neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek neurologie, telefoonnummer: (040) 888 84 10. Buiten kantooruren: Spoedeisende Hulp (040) 888 88 11.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.