



Tips om beter te slapen

Een goede nachtrust is ontzettend belangrijk. Goed slapen zorgt voor een beter humeur, voldoende energie en een betere concentratie. Hierdoor kun je ook meer profijt halen uit je behandeling bij GGZ Rivierduinen.

Hieronder hebben we enkele tips op een rij gezet voor als je vindt dat je nachtrust beter kan*. Ook al los je hiermee je psychiatrische problemen niet op, het kan wel helpen om je iets beter te voelen. Staat er iets tussen wat je zou kunnen proberen?

Tips

- Houd een slaapdagboek bij, zie hiervoor ook de tips op [de website van thuisarts.nl](http://de.website.van.thuisarts.nl)
- Ga sporten en bewegen, overdag of vroeg in de avond.
- Maak een avondwandelingetje voor het slapengaan.
- Neem 's avonds geen koffie (of middelen met cafeïne), alcohol, sterke thee, nicotine of drugs.
- Eet vlak voor het slapen niet teveel.
- Kijk een uur voor het slapengaan liever niet naar tv, computer of smartphone.
- Zorg een uur voor het slapengaan voor ontspanning.
- Zorg voor structuur, ga steeds rond dezelfde tijd op en naar bed. Ook als je laat bent gaan slapen sta je op dezelfde tijd op. Slaap overdag niet.
- Zorg voor goede ventilatie in je slaapkamer.
- Zorg dat je kamer niet te warm is.
- Zorg voor een schoon bed en opgeruimde slaapkamer.
- Op snelbeterinjevel.nl kun je gratis online een training doen om beter te slapen.

*Deze tips zijn bedoeld als hulpmiddel tijdens het wachten op zorg van GGZ Rivierduinen. Ook tijdens je behandeling kan 'beter slapen' aan bod komen. Lees meer over 'Hulp tijdens het wachten' op www.rivierduinen.nl. Daar vind je ook een overzicht van helpende instanties wanneer je tijdens het wachten extra hulp nodig hebt.