

# Overdag

## Licht, beweging en structuur

Slaap niet overdag, doe eventueel voor 15:00 uur een powernap van maximaal 20 minuten.

Eet op vaste tijden en neem alleen 's ochtends cafeïne.

Neem elk dagdeel een pauze.

Ga dagelijks naar buiten voor beweging en zonlicht.



## Slaaptips met de klok mee

Slapen is belangrijk voor je lichamelijke en psychische gezondheid. De hele 24 uur kun je dingen doen en laten om tot een goede nachtrust te komen. Werkt het niet voldoende? Laat het je behandelaar weten.

Zorg voor fijn beddengoed dat comfortabel en fris is.

Houd je slaapkamer donker, stil, koel en geventileerd.

Reserveer de slaapkamer voor slaap. Gebruik geen beeldschermen in bed en doe werk en hobby's ergens anders.

Ben je een tijdje klaarwakker? Ga er dan even uit om te ontspannen bij weinig licht.

# 's Nachts

Keer je wekker om.

Maximaal 8 uur in bed, met vaste bedtijden

Zorg dat je warm bent, vooral je handen en voeten.

Ontspan door bijvoorbeeld muziek te luisteren of te mediteren.

Neem tijd om de dag te overdenken en eventueel een planning voor morgen te maken.

Nicotine, alcohol en andere middelen verstoren je slaap.

Dim de lichten, ook van beeldschermen.

# 's Avonds

Ontspannen