

SLAPEN IS GOED VOOR JE MENTALE GEZONDHEID

Wil je iets verbeteren in je gedrag? dan begint dit met goede slaap!

GEVOLGEN VAN SLECHTE SLAAP

Volwassenen die slecht slapen, hebben een verhoogd risico op obesitas, diabetes, kanker, coronaire hartziekte, beroerte, depressie en dementie.

Er zijn aanwijzingen dat slechte slaap bij jongeren risico's geven op obesitas, slechter cognitief functioneren en gedragsproblemen. Slechte slaap zorgt voor hoge economische en maatschappelijke kosten. Dat blijkt uit de strategische verkenning 'Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid?'

Bron: Trimbos.nl

TIPS VOOR BETERE NACHTRUST

Een goede nachtrust begint al overdag. Dit zijn enkele tips:

- Sta rond dezelfde tijd op, ook in het weekend.
- Zorg overdag voor voldoende licht.
- Doe overdag geen dutjes of powernaps.
- Kies overdag een moment om oplossingen te bedenken voor problemen.
- Sport regelmatig, maar niet later dan drie uur voor het slapen gaan.
- Eet geen zware maaltijden in de uren voor het slapen gaan.
- Drink geen alcohol of koffie in de uren voor het slapen gaan.
- Gebruik het uur voor het slapen om te ontspannen, bijvoorbeeld door te lezen of meditatie.
- Houd beeldschermen uit de slaapkamer.
- Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer.

