

Slaaphygiënemaatregelen

1. Houd regelmatige bedtijden aan, vooral elke dag op dezelfde tijd opstaan. In het weekend mag het tijdstip van opstaan maximaal anderhalf uur verschuiven ten opzichte van het tijdstip door de week.
2. Beperk de tijd in bed tot maximaal acht uur per nacht.
3. Bewaar het bed om te slapen of te vrijen. Ga pas naar bed wanneer u zich slaperig voelt en sta even op als het slapen niet lukt.
4. Beperk het lezen of tv kijken in bed tot maximaal dertig minuten en zorg dat wat u leest of kijkt niet té spannend of boeiend is.
5. Ontspan voor het slapen gaan: bouw uw dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteit.
6. Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd geeft vaak onrust.
7. Vermijd cafeïne na 18.00 uur (koffie, thee, cola en chocola).
8. Gebruik alcohol niet als slaapmutsje; één tot twee glazen verspreid over de avond kunnen geen kwaad, maar niet het laatste uur voor het slapen.
9. Zorg voor lichamelijke activiteit overdag; minstens een half uur wandelen, fietsen of sporten.
10. Na 15.00 uur overdag niet slapen, ook geen kort dutje doen.
11. Zorg dat u gemakkelijk toegang heeft tot water, badkamer en wekker 's nachts.
12. Neem eventueel een warm bad ongeveer twee uur voor bedtijd. Daarnaast kunt u een glas warme melk (tenzij in combinatie met levodopa) of een lichte eiwitarme snack rond bedtijd nemen.
13. Bij 's nachts wakker worden, kunt u ontspanningstechnieken toepassen. Probeer bij wakker worden vroeg in de morgen op te staan en te starten met de dagelijkse activiteiten.
14. Ventileer de slaapkamer goed met een aangename temperatuur.