

Slaaphygiene Checklist

Gebruik deze printvriendelijke checklist om kleine, consistente slaapgewoonten te kiezen gedurende de dag, avond, slaapkamer en ochtend.

DAGELIJKSE ANKERS

- Krijg buitenlicht binnen het eerste uur na het wakker worden.
- Beweeg overdag, zelfs kort.
- Houd dutjes kort en vermijd slapen in de late namiddag.
- Beperk cafeïne na de lunch of je gebruikelijke grenstijd.

AVONDONTSPANNING

- Begin 30-60 minuten voor het slapen met een voorspelbare ontspanningsroutine.
- Dim heldere lichten en verminder stimulerende schermen.
- Schrijf de taken van morgen op voordat je naar bed gaat.
- Kies een kalmerende activiteit die geen inspanning vereist.

SLAAPKAMER SETUP

- Houd de kamer koel, donker, stil en comfortabel.
- Gebruik het bed voornamelijk voor slapen en intimiteit.
- Verplaats klokken, telefoons en meldingen uit het zicht.
- Bereid alles wat 's nachts nodig is voor voordat je gaat liggen.

CONSISTENTIE BIJ ONTWAKEN

- Stel een wektijd in die je de meeste dagen kunt herhalen.
- Sta op als je lang wakker ligt.
- Keer pas terug als je je weer slaperig voelt.
- Houd bij wat hielp in plaats van een moeilijke nacht te beoordelen.

NOTITIES VAN VANNACHT
