

De slaapdriehoek

Op weg naar een betere slaap

Problemen met slapen?

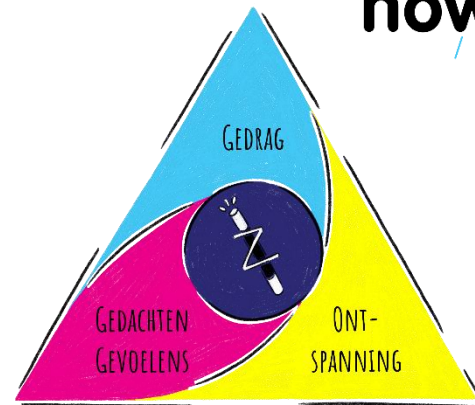
Je bent niet de enige. Ongeveer 1 op 3 heeft last van slaapproblemen, m.a.w. problemen met in-, doorslapen of te vroeg wakker worden.

Slaap heeft een **herstellende functie**. Het heeft een positieve invloed op je lichaam, je denken en hoe je je voelt.

Deze slaapfiche geeft jou enkele **praktische tips** die jou helpen naar betere slaapgewoonten.

De **slaapdriehoek** wijst jou verder op weg!

3 pijlers helpen je op weg naar een betere slaap; met de juiste gewoonten, positieve gedachten en ontspanning kan je een positieve spiraal van goed slapen inzetten.



howest
hogeschool

SLAAPPROBLEMEN KAN JE NIET OP 1-2-3 WEGTOVEREN.
ER BESTAAT GEEN TOVERFORMULE OM ALTIJD GOED TE SLAPEN.

#slaap

#preventie

#slapenwerkt

Deze slaapdriehoek met praktische slaaptips is onderdeel van het **programma** 'sleepcoach' (© 2024 Howest).

Sleepcoach begeleidt organisaties in het bevorderen van de slaapkwaliteit van medewerkers. Dit in het kader van preventie en welzijnsbeleid op het werk.

www.howest.be/sleepcoach

Sleep
Coach

Toelichting slaapdriehoek

- **Gedrag:** Zoek overdag voldoende licht, lucht en beweging op. Probeer op regelmatige tijdstippen te eten, al is vooral een vaste opstaantijd de meest cruciale tip. Gaan slapen doe je best wanneer je slaperig bent en liefst in een slaapkamer die je kan verduisteren.
- **Gedachten en gevoelens:** wist je dat slaap zich moeilijk laat temmen? Slaap gaat om overgave, loslaten en mag **geen strijd** zijn. Het is belangrijk dat je jouw gedachten positief instelt op een goede slaap en dat je stress en piekergedachten niet meeneemt in de slaapkamer.
- **Ontspanning:** wist je dat slaap een weerspiegeling is van jouw dag? Als je continu op hoge versnelling doorgaat, dan wreekt zich dit 's nachts. Het is belangrijk is om zowel overdag als 's avonds **tijdig** terug te schakelen, **rust(pauzes)** in te lassen (al is het maar eens 5 minuten) en fysieke met mentale activiteiten af te wisselen.

Let's talk!

Let's connect!

sarah.daniels@howest.be & sara.kindt@howest.be

Sleepcoach: een programma voor en in organisaties | Howest

Howest.be/sleepcoach

HET ABC VAN GOEDE SLAAP

GEDULD, DE SLAAPTREIN KOMT WEL

ONTSPAN, OP JOUW MANIER

ETEN DAT MOEILIK VERTEERT, VERMIJD JE BEST VOOR HET SLAPEN

DRINK GEEN KOFFIE NA 15U

SLAPEN EN INTIMITEITEN DOE JE IN DE SLAAPKAMER, NIETS ANDERS

LICHT (AAN) OVERDAG, LICHT UIT 'S AVONDS

AVONDRITUELEN EN DAGAFBOUW ZIJN BELANGRIJK

PIEKERGEDACHTEN HOREN NIET THUIS IN DE SLAAPKAMER

ENERGIEKE ACTIVITEITEN EN ACTIEF SPORTEN DOE JE BETER NIET VOOR HET SLAPENGAAN

NAAR BED GAAN DOE JE BEST WANNEER JE SLAAPDRUK VOELT

Sleep
Coach