



# Powernap of niet?

Een dutje overdag helpt de één en werkt bij de ander averechts. Hieronder zie je de voordelen, de nadelen en wanneer een dutje wel of juist niet bij je past.



## Voordelen

### Scherper en alerter

Een kort dutje maakt je tijdelijk wakkerder en helpt bij concentreren.

### Beter leren en onthouden

Je brein verwerkt informatie en zet herinneringen tijdens de slaap vast.

### Even bijtanken

Fijn na een korte nacht of op een lange, drukke dag.



## Nadelen

### Suf wakker worden

Na een langer dutje voel je je soms wazig of zwaar.

### Slechter inslapen 's avonds

Een dutje verlaagt je slaapdruk, waardoor de nacht eronder kan lijden.

### Gewenning

Doe je het vaak? Dan heb je steeds vaker een dutje nodig.



## Wanneer het helpt

### Je valt makkelijk in slaap

Bij een energiedip overdag en je wordt frisser wakker.

### Je nacht blijft goed

Het dutje verandert niets aan hoe je 's avonds inslaapt.

### Tijdelijk te weinig nachtrust

Bijvoorbeeld door ploegendienst, jonge kinderen of zorgtaken.



## Wanneer beter niet

### Je wordt er vermoeider van

Je blijft na een dutje lang suf of zwaar.

### Je slaapt 's nachts al slecht

Bij moeite met in of doorslapen kun je overdag beter wakker blijven.

### Je dutjes worden steeds langer

Bekijk dan of je voldoende nachtrust hebt.

## ZO DOE JE HET

Houd het kort, zo'n 10 tot 20 minuten. Doe het tussen 13.00 en 15.00 uur, zet een wekker en maak het rustig en donker om je heen.



**Een goede nachtrust blijft de basis.** Een dutje vult aan, maar vervangt de nacht niet. Blijf je zonder duidelijke reden moe of heb je steeds langere dutjes nodig? Bespreek dat dan met je huisarts.