IEDEREEN SLAAPT WELEENS SLECHT

Wat is een slaapprobleem en wat helpt?

Hoort het erbij?



Meestal geen probleem

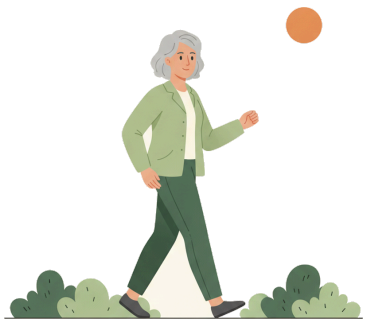
Slaap je wat minder, maar voel je je overdag goed? Dan hoeft dat geen probleem te zijn.

Mogelijk een slaapprobleem

Je slaapt vaak slecht én hebt er overdag last van. Bij slapeloosheid lukt in- of doorslapen minstens 3 nachten per week niet goed, of word je te vroeg wakker.



1 Begin bij je dag en je avond



Sta elke dag rond dezelfde tijd op en ga overdag naar buiten: daglicht helpt je biologische klok af te stellen. Beweeg overdag. Neem ’s avonds tijd om te ontspannen en dim het licht.

2 Blijft slapeloosheid 3 weken of langer?



Dan adviseert de huisarts meestal eerst een behandeling zonder medicijnen, geen slaappil. Lig je lang wakker? Sta dan op en ga pas terug als je weer slaperig bent.

3 Kom je er zelf niet uit?

Ga dan naar de huisarts. Soms zit er een lichamelijke oorzaak of een slaapstoornis achter, zoals slaapapneu of narcolepsie. Ga zeker als:



- iemand merkt dat je in je slaap stopt met ademen;
- je overdag bijna in slaap valt, bijvoorbeeld achter het stuur;
- je veel last hebt van rusteloze benen;
- angst of somberheid meespelen.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over slaapproblemen. Scan de QR-code voor het artikel.