

VitaBoost!

DOEZELTEST

Wil je weten of je slaapgebrek hebt? Doe dan de korte test.

Je zit nog geen vijf minuten voor je tv of je ogen vallen dicht. Doezel je vaak snel weg dan, zou je weleens te weinig slapen kunnen krijgen. Wanneer doeziel je bij de verschillende situaties? Geef een score van 0-3 voor de verschillende situaties en tel vervolgens alle scores bij elkaar op.

0 = nooit, 1= kleine kans op doezelen en 3= hoge kans op doezelen

0 = nooit, 1= kleine kans op doezelen en 3= hoge kans op doezelen.	VUL IN 0-3
Zitten en lezen	
TV kijken	
Zitten in een publieke plaats (bioscoop, theater etc)	
Uur rijden zonder passagier	
's middags liggen	
Zitten en praten met iemand	
Rustig zitten na de lunch	
Zitten in de auto bij een verkeerslicht	
MIJN DOEZELSCORE	

SCORE: 8-10 = lichtslaapgebrek, 11-15 = behoorlijk slaapgebrek, 16-20 = flink slaapgebrek

Slaap je te kort? Dan wordt het tijd om de tips toe te passen!

VitaBoost!

Tips voor een goede nachtrust

De volgende tien slaaphygiëneregels dragen bij aan een gezonde nachtrust:

1. Streef een consistent slaappatroon na: ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
2. Maak de slaapkamer helemaal donker. Dit helpt je om melatonine aan te maken, het hormoon dat je slaperig maakt.
3. Zorg dat je overdag voldoende daglicht ziet, maar mijd licht juist voor het slapengaan (dus ook het blauwige licht van je laptop, pc en telefoon).
4. Gebruik de slaapkamer alleen om te ontspannen (lezen, slapen, intimiteit) en nadrukkelijk niet als werkplek. Zorg dat het een prettig, opgeruimd vertrek is waar je helemaal tot rust komt.
5. Beweeg voldoende. Hoe vermoeider het lichaam is, hoe makkelijker je inslaapt.
6. Drink 's avonds geen alcohol en de laatste paar uur voor het slapengaan ook geen thee meer. Laat de koffie al vanaf de lunch staan.
7. Ontspan jezelf genoeg. Met stress in je hoofd of in je lijf is het moeilijker slapen.
8. Accepteer het als je wakker ligt. Ook dan rust je lichaam uit. Bovendien: we slapen vrijwel altijd meer dan we denken.
9. Oefen in 'paradoxaal interveniëren'. Daarbij zeg je tegen jezelf dat je niet mag slapen. Het grappige is dat dit het omgekeerde effect heeft: je valt juist sneller wel in slaap.
10. Luister naar muziek, liefst met zestig tot tachtig beats per minuut. Met name op klassieke muziek, in het bijzonder die van Bach, is het goed ontspannen.