



Slaaprestrictie

Algemene instructies

Ik blijf nog even liggen...

Mensen die slecht slapen blijven vaak langer in bed liggen, in de hoop dat zij nog een beetje slaap kunnen pakken. Dit is een logische gedachte. Maar de tijd die slechte slapers in bed doorbrengen is meestal veel langer dan nodig, en veel langer dan de tijd die het lichaam nodig heeft om uit te rusten. Het gevolg is dat de slaap verbrokkeld raakt. Hierdoor kan de vaak toch al matige kwaliteit van de slaap nog slechter worden. Langer in bed blijven dan nodig heeft dus juist een negatief effect op uw slaap. Het zorgt ervoor dat u zich overdag juist vermoeider voelt in plaats van beter uitgerust.

Slaaprestrictie: beperking van de tijd in bed

Met slaaprestrictie beperkt u de tijd die u in bed doorbrengt, tot de tijd die u in totaal waarschijnlijk aan slaap nodig zou hebben. Het effect hiervan is dat uw slaapbehoefte groter wordt en dat uw slaap minder onderbroken wordt. De kwaliteit van uw slaap zal toenemen.

Instructies

1. Samen met uw behandelaar maakt u een schatting van het gemiddelde aantal uren dat u op dit moment redelijkerwijs kunt slapen (gebaseerd op de slaaponderzoeken).
2. Op grond van dit gemiddelde aantal uren bepaalt u uw bedtijden. Probeer deze bedtijden zo veel mogelijk aan te houden.
3. Sta elke dag op dezelfde tijd op. Ook wanneer u slecht heeft geslapen.
4. Doe overdag geen dutjes, ook niet 's avonds.
5. Noteer elke ochtend de tijd van naar bed gaan, de tijd van opstaan en de geschatte totale tijd die u geslapen heeft.
6. Slaapt u gemiddeld meer dan 80% van de totale tijd die u in bed doorbrengt, maar bent u nog steeds slaperig overdag? Voeg dan in overleg met uw behandelaar per 1 à 2 weken 15 minuten toe aan uw totale tijd in bed.

Meer weten?

Heeft u toch nog vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek.

sein.nl[Facebook](#)[Linkedin](#)[Instagram](#)[X](#)