

Gezond slapen doe je zo

Hoe langer je slecht slaapt, hoe schadelijker dat is voor je gezondheid. Beter slapen begint al overdag. Bijvoorbeeld door goed voor jezelf te zorgen. Maar je kunt nog veel meer doen. Wat je kunt doen en hoe, dat vind je in het stappenplan hieronder.

1

Check of je voldoende slaapt

Een volwassene heeft een gezonde nachtrust als hij 7 tot 8 uur per nacht slaapt, snel inslaapt en zonder lange onderbreking goed doorslaapt.

 [Feiten en fabels over een gezonde nachtrust](#)


7 à 8 uur

2

Zoek uit waardoor je slecht slaapt



Slaap je slecht door je werk of lig je van iets anders wakker? Pieker je door de hoge werkdruk, ben je je slaapritme kwijt door al die nachtdiensten, ligt je matras niet lekker of ga je te laat naar bed? Zoek het uit!

 [Bekijk ook onze inzichten, tips en leessuggesties](#)

3

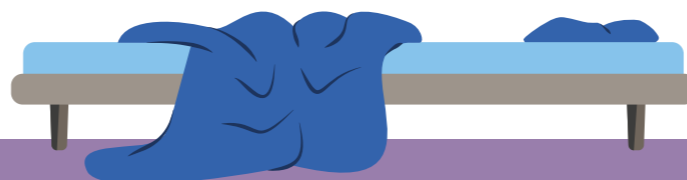
Pak de slaapverstoorder aan

De oorzaak ligt in je privésfeer

- Zoek bijvoorbeeld hulp voor financiële problemen, koop een ander kussen, of ga op tijd naar bed. Bespreek je privéproblemen op je werk, misschien is er ondersteuning mogelijk.
- Vermoed je dat je slaapprobleem een medische oorzaak heeft, ga dan naar je huisarts.

De oorzaak ligt op je werk

- Bespreek het in je team of met je leidinggevende. Anderen kunnen je pas helpen als ze van je problemen afweten. Wellicht hebben meer collega's problemen.
- Als je slecht slaapt door je werk, kun je naar de bedrijfsarts gaan. Dat kan ook preventief om te voorkomen dat je uitvalt.





Tips om beter te slapen

- ga op dezelfde tijd slapen, sta op dezelfde tijd op
- houd de slaapkamer donker en koel
- vermijd 's avonds cafeïne en let op met alcohol

Zorg goed voor jezelf

Werk aan je gezondheid: beweeg regelmatig en eet gezond. Zorg op zijn tijd ook voor ontspanning: is bijvoorbeeld yoga niks voor jou, of een cursus mindfulness?

 [Probeer ook onze oplossingen voor slaapproblemen](#) of lees de [tips van onze experts](#)

 Lees de [ervaringen van House of Care](#) over het bespreekbaar maken van slaapproblemen op de werkvloer

IZZ helpt

Je staat er niet alleen voor. Maak gebruik van de vele beschikbare hulpmiddelen.

Zoals de IZZ-ledenvoordelen:

- [online zelfhulp bij slaapproblemen](#)
- [kussen van SanaSlapen](#)
- [mindfulness of yoga](#)

 Voor de ledenvoordelen van IZZ, kijk op: izz.nl/ledenvoordeel