

Volwassenen

Slaap-ritueel	Houd een vast slaapritueel aan van ongeveer 20-30 minuten. De routine mag liefst bestaan uit rustige activiteiten, zoals douchen, het lezen van een boek of praten over de dag, tandenpoetsen, kleding klaarleggen, wekker zetten, ontspanningsoefening doen en slapen.
Ritme	Ga naar bed en sta op omstreeks dezelfde tijd elke dag, zowel op doordeweekse dagen als in het weekend. Volwassenen hebben gemiddeld een slaapbehoefte van gemiddeld 7 à 8 uur. In het weekend mag je een beetje uitslapen, maar probeer maximaal 1,5 uur later dan doordeweeks op te staan. Dus echt beter niet tot in de middag uitslapen, want dan kom je zondagavond niet op tijd in slaap en maandagochtend kun je niet vroeg wakker worden.
Wissel-diensten	Houd vaste eetijden aan over de 24 uur, eet s nachts niets zoets, liefst enkel groentes en mager vlees, blijf sporten wanneer het kan/ past. Moet je overdag slapen? Slaap dan drie uur voor de lunch en drie uur na de lunch.
Scherm-tijd	Doe 1,5 uur voor bedtijd alle digitale apparaten uit en laat niet je telefoon/tablet in de slaapkamer liggen. Doe ook geen t.v. aan in de kamer. Het (blauwe) licht dat het scherm geeft zorgt ervoor dat je pas later dan normaal slaperig wordt en zorgt ervoor dat je onrustiger slaapt en vaker wakker.
Wassen	Douche of badder liefst 30 min voor het slapen ivm alertheid en lichaamstemperatuur.
Omgeving	Slaapomgeving rustig en prikkelarm (alertheid omlaag).
Evalueren	Aan het einde van de dag even de dag evalueren, het hoofd rustig maken met muziek, tijdschrift of boek.
Slapen	Het bed is voor slapen, niet voor andere activiteiten zoals TV kijken of op je gsm bezig zijn.
Slaap-kamer	Zorg voor een comfortabele slaapkamer die donker en stil is. Zorg er ook voor dat het niet te warm is (tussen 16-18 graden) en dat er goed geventileerd wordt.
Maaltijden	Zware maaltijden in de 2 uur voor bedtijd kunnen van negatieve invloed zijn op de slaap, evenals met honger naar bed gaan.
Cafeïne	Cafeïne vermijden of in ieder geval niet in de 6 uur voor het slapen gaan. (dus niet in late middag / avond). Cafeïne zit in veel frisdranken zoals cola, icetea, tonic, of in koffie, thee en chocolade(-melk), maar rampzalig zijn de energiedrankjes zoals Red Bull.
Activiteiten	Doe in het uur voor het naar bed gaan geen intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten, zoals mail, werk, administratie, discussies voeren.
Powernap	Volwassenen hebben overdag geen slaap nodig, tenzij ze ziek zijn of ploegendiensten werken. Slapen overdag zorgt voor lastiger inslapen en doorslapen gedurende de nacht. Een dutje van 20 minuten (powernap) kan wel, mits midden op de dag.
Beweging	Regelmatig naar buiten gaan en fysieke inspanning leveren gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht. Sporten in de avond dient vermeden te worden in verband met de hoge alertheid en verhoging van de lichaamstemperatuur die beide de slaap kunnen verstoren.

Slaaphygiëne

Volwassenen

Zonlicht	Ga elke dag naar buiten, vooral in de ochtenden, omdat blootstelling aan zonlicht of het blauwe ochtendlicht helpt om de biologische interne klok in de pas te houden en je een wakker gevoel te geven. Na een nachtdienst kun je beter het ochtendlicht vermijden (zonnebril) omdat je overdag moet slapen.
Ontspan	Ontspan ook eens tussendoor overdag. Hierdoor kun je overprikkeling proberen te voorkomen.
Middelen	Alcohol/drugs: het gebruik hiervan verstoort de slaap en veroorzaakt waakperiodes tijdens de nacht.
Roken	Roken verstoort de slaap. Stop met roken! Minimaal in de laatste paar uur voor het naar bed gaan.
Autorijden	Ga niet slaperig achter het stuur zitten: Shiftworkers lopen het grootste risico om achter het stuur in slaap te vallen. Als je heel slaperig bent, ga dan niet toch auto-/fiets-/scooterrijden. Ongelukken gebeuren vooral in de vroege ochtend, na een nachtdienst. Doe eerst een korte powernap van 10-20 min en ga dan pas in het verkeer.
Piekeren	Merk je dat je iedere avond veel ligt te denken of je zorgen maakt over dingen? Blijf er niet mee zitten, bespreek het met je partner, leidinggevende, vrienden en vriendinnen. Door je zorgen te uiten lig je er minder wakker van.