

SLAAPDAGBOEK

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Totale slaaptijd							
Tijd van inslapen							
Tijd dat je opstond							
Uitgerust overdag? (0-10)							
Aantal keren wakker							
Alcohol (hoeveel glazen)							
Koffie (hoeveel)							
Wanneer nam je voor het laatst koffie?							
Was er een aanleiding dat je onrustig maakte?							
Wat deed je voor het slapen? En wat dit inspannend of ontspannend?							
20:00-21:00							
21:00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-00.00							
00.00-01.00							
Hoe vaak nam je overdag pauze?							
Hoe ontspannen voel je je overdag? (0-10)							
Wat is je stressniveau overdag? (0-10)							
Kwam je buiten voor 10.00 uur?							
Hoeveel beweeg je overdag? (weinig- veel)							

CHECKLIST VOOR EEN BETERE NACHTRUST

Hieronder vind je een aantal vaardigheden die belangrijk zijn bij afvallen. Je kunt samen met de klant nagaan waar diegene aan kan werken.

Tip: Brickhouse academy heeft handige coachkaarten waarbij verschillende vaardigheden staan uitgewerkt die je samen met de klant kunt doorlopen.

- Begin de dag met voldoende licht en beweeg regelmatig overdag. Maak bijvoorbeeld een ochtendwandeling of een fietstocht naar het werk. Zo krijgt de klant voldoende blootstelling aan vroeg daglicht. Dit is belangrijk voor de regulatie van het slaaphormoon melatonine.
- Drink het liefst na 12.00 uur geen koffie of andere cafeïnehoudende dranken meer. Cafeïne kan de slaap verstoren. Let ook op met alcohol, dit kan hetzelfde versturende effect hebben.
- Zorg dat de slaaphygiëne op orde is: een goed matras, goede ventilatie, schoon beddengoed, optimale kamertemperatuur (liefst tussen de 18 en 20 graden), weinig geluid en zorg dat de slaapkamer donker genoeg is.
- Laat je klant ook eens kritisch naar de slaaphouding kijken en evalueer of het dekbed niet te warm of juist te koud is.
- Geen inspannende activiteiten meer na een bepaald tijdstip. Ook een spannende serie kan de nachtrust verstoren. Ga liever ook geen moeilijke gesprekken voeren laat op de avond.
- Neem overdag voldoende pauze.
- Begin de dag niet te gehaast, maar met een ontspannen ritueel. We merken vaak dat klanten anders de rest van de dag gestresster zijn en 's avonds laat nog 'aan' staan.
- Ontspan voor het slapen gaan; bouw de dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- Neem in het weekend ook echt vrij. Te veel werken kan ervoor zorgen dat de stresslevels te hoog blijven. In het weekend een dag of twee dagen afstand nemen van werk en daarbij ontspannen activiteiten ondernemen zorgt ervoor dat je klant in balans blijft.
- Houd regelmatige bedtijden aan; sta vooral op dezelfde tijd op. Probeer in het weekend het ritme zo veel mogelijk aan te houden en sta liever niet meer dan 1,5 uur later op ten opzichte van het tijdstip door de week.
- Probeer vooral niet geforceerd te slapen. Te hard proberen te slapen werkt namelijk averechts. Slaap is een ongewild proces dat we niet onder controle hebben. Leg de nadruk op de slaap die wel lukt, niet op de uren dat het niet lukt. Geniet alsnog van het comfort van het bed, ook al lukt het vatten van de slaap nog niet.
- Een dutje 's avonds is af te raden. Een kort dutje overdag (maximaal 30 minuten) is geen probleem als je klant merkt dat dit diens ritme niet verstoort.

Laat de klant de wekker omdraaien. Het steeds zien van de tijd kan onrust geven.

Slaap niet te vaak uit. Als je klant structureel te lang slaapt, kan dat ten koste gaan van het ritme. Het bed is bedoeld om in te slapen, maar overdrijf hier niet mee en behoud wel het dag- en nachtritme.

Het maakt weinig uit of je klant nu naar bed gaat om 22:00 uur of om 23:00 uur, zolang degene consistent meer dan genoeg tijd heeft om voldoende slaap te krijgen.

Heeft de klant veel last van piekeren voor het slapen gaan, dan kan het helpen om deze gedachten op te schrijven. Piekeren werkt vaak averechts. Door langer over een probleem na te denken los je het niet op, maar maak je het erger. En jezelf dwingen om er niet aan te denken werkt vaak ook niet. Denk maar eens niet aan een roze olifant, en je zult er vaker aan denken. Je wilt daarom op zoek naar wat ervoor zorgt dat de klant piekert. Het kan zijn dat de klant bepaalde overtuigingen heeft over zichzelf die het piekeren in stand houden. Of dat de klant te veel hooi op de vork heeft genomen. Heeft de klant veel last van piekeren, dan kan het waardevol zijn om door te verwijzen naar een psycholoog.

Handige tools om beter te slapen

Hier volgen nog een aantal tools die het slapen makkelijker moeten maken:

- Slaapoordoppen helpen tegen geluid. Je kunt oordoppen op maat laten maken bij een gehoorspecialist. Een goedkopere variant is Ohropax.
- Een boek waarvan je klant ontspant. Een te ingewikkeld of te spannend boek kan namelijk ook de geest 's avonds te veel prikkels geven waardoor je lastiger inslaapt.
- Slaapmeditatie (en -podcasts). Mediteren kan verlichting bieden bij slaapproblemen. Een app of podcast kan hiermee helpen.
- Last van blauw licht van het beeldscherm of smartphone? Download en installeer f.lux om dit te verminderen. Let op: sommige devices hebben dit ook als standaardinstelling. Bij Apple is dit te vinden onder de naam Night shift.
- Een andere manier om blauw licht te minderen is om een bril te kopen die blauw licht blokkeert. De vraag is wel of alleen blauw licht ervoor zorgt dat we minder goed inslapen.