



# Slaap

## Interventies

- Kun je niet slapen? Ga dan even uit bed
- Kijk een avondje geen tv voor het slapen: loop buiten een rondje of lees een boek of tijdschrift.
- Zet eens een raam open in je slaapkamer
- Ruim je slaapkamer op en maak er een plek van waar je graag wilt zijn
- Drink een kopje kamillethee voor het slapen
- Drink een keer geen koffie (of andere cafeïne) meer na 15:00 uur
- Probeer een bodyscan voor je gaat slapen
- Vervang je kussensloop of beddengoed wat vaker