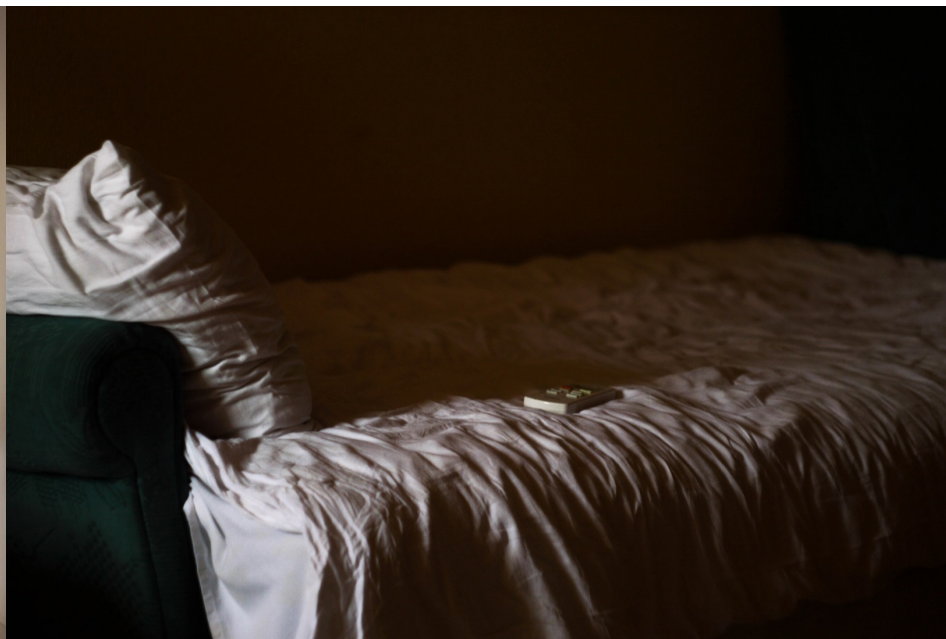




Slaap beter

Slaapkamer: koel, donker, netjes

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Zorg voor regelmaat in je dag

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Bouw de dag rustig af

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Zorg voor voldoende beweging

dokter
tamara
leefstijlprogramma



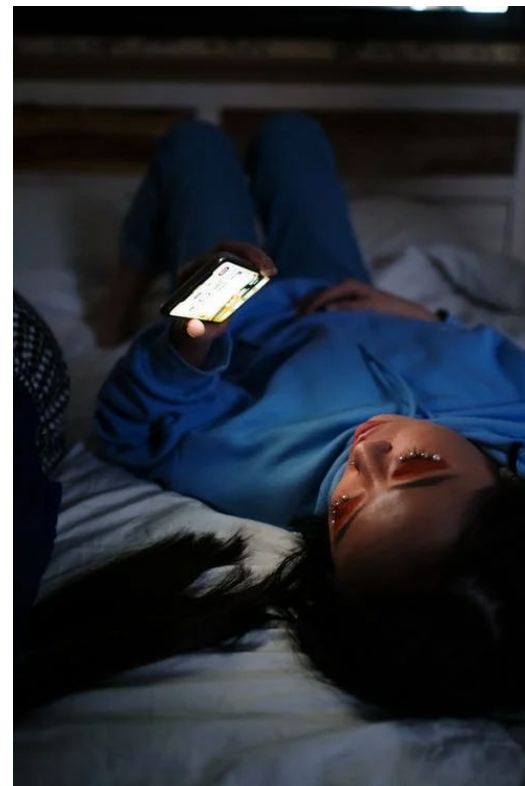
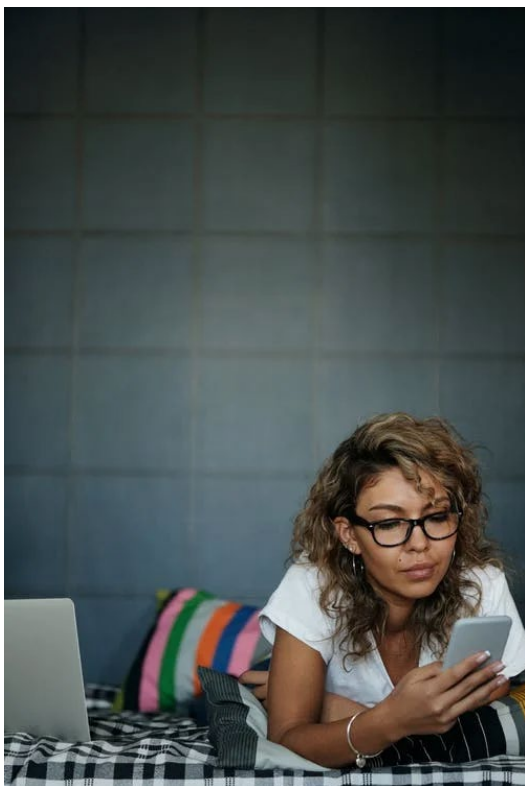
Beperk cafeïnegebruik

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Geen schermgebruik

vanaf 2 uur voor het slapengaan



Drink geen alcohol in de avond

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Neem -als het kan- geen slaapmiddelen

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Zorg voor een oefening

voor als je 's nachts wakker ligt



Lukt slapen niet goed?



Cognitieve
gedragstherapie



Online:

www.i-sleep.nl
www.snelbeterinjevel.nl



Groeps-
gesprekken