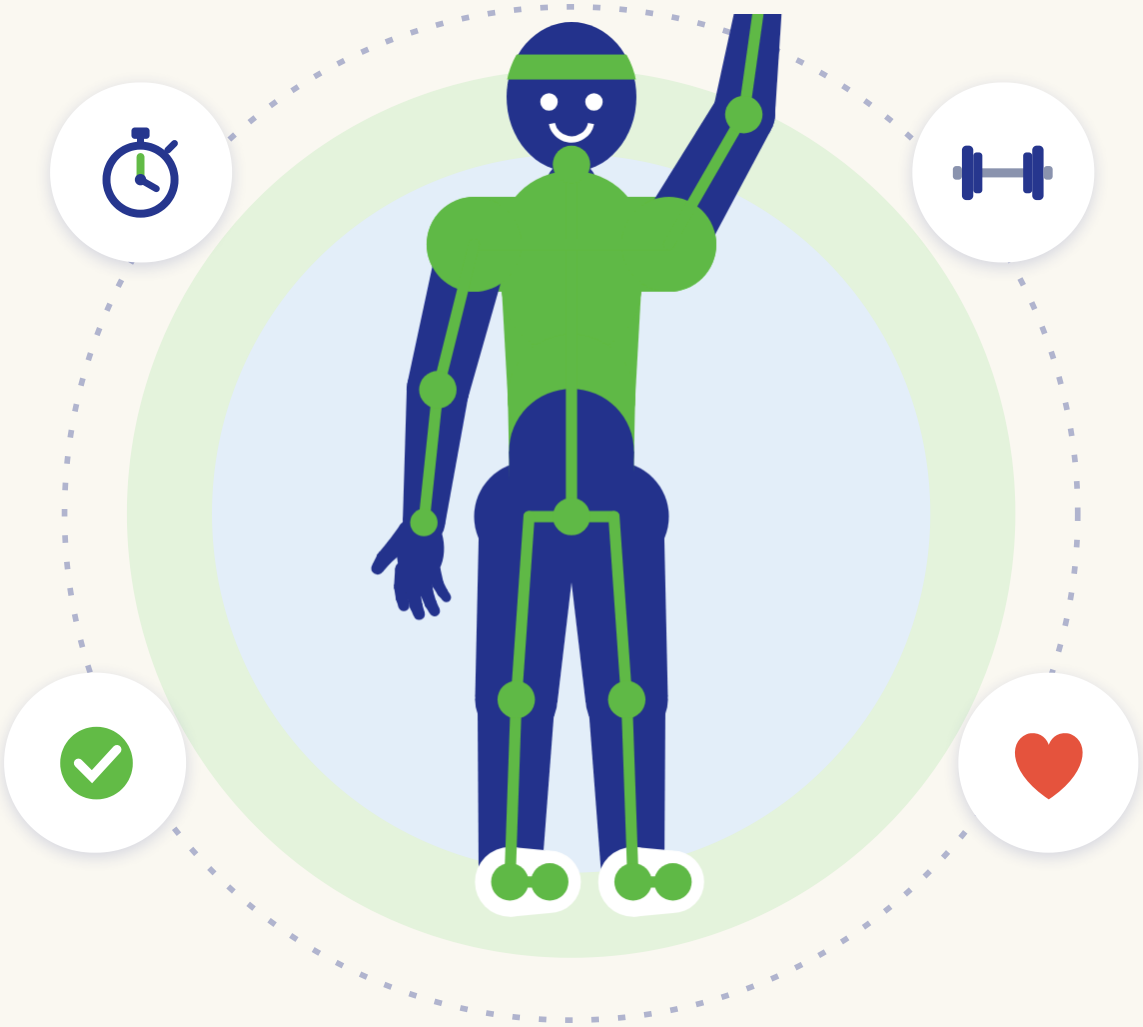
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Lekker slapen met Toppie

Beter slapen door je gewoontes overdag en 's avonds.
Met tips en een slaapdagboek van de slaapoefentherapeuten van Fysio Topfit.



RITME · RUST · LICHT · SLAAPDAGBOEK

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Slecht slapen komt veel voor. Gelukkig kun je zelf veel doen om beter te slapen. Dit boek laat je zien hoe.

1 Hoe werkt slapen? p. 3

2 Overdag beter slapen p. 4

3 Een rustige avond p. 5

4 Niet in slaap? p. 6

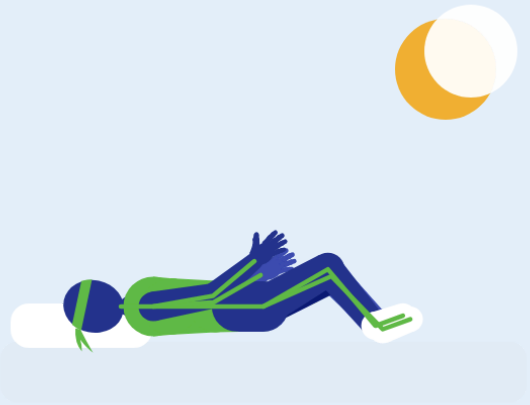
5 Wanneer hulp zoeken? p. 7

6 Mijn slaapdagboek p. 8

TIP Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

HOE WERKT SLAPEN?

Twee dingen bepalen wanneer je slaap komt: je slaapdruk en je biologische klok.



1

SLAAPDRUK

Hoe langer je wakker bent, hoe meer slaap je opbouwt. Een dutje haalt die druk weg.

2

BIOLOGISCHE KLOK

Je klok werkt op licht en vaste tijden. Daardoor word je 's avonds vanzelf moe.

3

SLAAPCYCLI

Je slaapt in rondes van ongeveer anderhalf uur. Even wakker worden is normaal.

4

HOEVEEL?

De meeste volwassenen hebben 7 tot 9 uur nodig. Ouderen vaak iets minder.

NIET FORCEREN

Hoe harder je je best doet om te slapen, hoe moeilijker het gaat.

SLAAPOEFENTHERAPIE

Fysio Topfit heeft slaapoefentherapeuten die je stap voor stap begeleiden.

ONTHOUD Goed slapen begint al overdag, met licht, bewegen en een vast ritme.

OVERDAG
BETER SLAPEN

Wat je overdag doet, merk je 's nachts.



TIP VAN TOPPIE

"Daglicht in de ochtend zet je klok gelijk."

DAGLICHT

Ga 's ochtends naar buiten, al is het maar een kwartier.

BEWEGEN

Wie overdag beweegt, slaapt dieper. Niet te laat op de avond intensief sporten.

VASTE OPSTA-TIJD

Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook in het weekend.

KORT DUTJE

Liever geen dutje. Moet het toch? Maximaal 20 minuten en vóór 15.00 uur.

CAFEÏNE

Geen koffie, thee of cola meer na 14.00 uur.

ALCOHOL

Je slaapt er sneller door in, maar slechter door.

TIP De vaste opsta-tijd is het belangrijkste. Daarmee zet je je biologische klok vast.

EEN RUSTIGE AVOND

Geef je lichaam de tijd om af te schakelen.



TIP VAN TOPPIE

"Je bed is om te slapen, niet om te piekeren."

AFBOUWEN

Een uur voor bedtijd iets rustigs: lezen, muziek, een douche.

SCHERMEN UIT

Het licht en de prikkels van je telefoon houden je wakker.

LICHT DIMMEN

Gedimd licht vertelt je lichaam dat het bijna tijd is.

NIET TE VOL

Geen zware maaltijd vlak voor bedtijd. Een klein hapje mag.

SLAAPKAMER

Donker, stil, niet te warm (rond 16 tot 18 graden).

WEKKER UIT ZICHT

Op de klok kijken zorgt voor onrust.

TIP Een vast avondritueel werkt als een seintje voor je lichaam: we gaan slapen.

NIET IN SLAAP?

Lig je langer dan een kwartier wakker? Blijf dan niet liggen woelen.



1. **STA OP**
   Ga naar een andere kamer met gedimd licht.

2. **DOE IETS RUSTIGS**
   Lees een boek of luister naar rustige muziek. Geen scherm.

3. **TERUG ALS JE SLAPERIG BENT**
   Niet eerder. Zo koppelt je hoofd het bed weer aan slapen.

4. **HERHAAL ALS HET NODIG IS**
   Ook als het een paar keer per nacht gebeurt.

PIEKEREN

Schrijf je gedachten op een briefje naast je bed. Morgen kijk je er weer naar.

ADEMEN

Rustig in, lang uit. Dat helpt je lichaam ontspannen.

ONTHOUD Dit voelt in het begin misschien vreemd, maar het helpt echt om je bed weer aan slaap te koppelen.

WANNEER HULP ZOEKEN?

Iedereen slaapt weleens slecht. Soms is er meer aan de hand.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

Je slaapt af en toe slecht, maar overdag functioneer je goed. Probeer de tips uit dit boek.

ORANJE: SLAAPOEFENTHERAPIE

Je slaapt al weken slecht en je hebt er overdag last van. De slaapoefentherapeut van Fysio Topfit kan helpen.

ROOD: NAAR DE HUISARTS

Je snurkt hard met ademstops, je valt overdag in slaap, of je hebt onrustige benen. Laat het onderzoeken.

SLAAPMIDDELEN

Helpen alleen kort en kunnen gewenning geven. Bespreek het met je huisarts.

GEDULD

Een nieuw slaappatroon kost een paar weken. Houd vol!

ONTHOUD Lees ook "Rust in je lijf met Toppie" als stress en piekeren je slaap verstoren.

MIJN SLAAPDAGBOEK

Vul elke ochtend in hoe je hebt geslapen. Doe dit minstens een week.

Dag	Naar bed	In slaap (ongeveer)	Wakker 's nachts	Opgestaan	Uitgerust? (1-10)
Ma					
Di					
Wo					
Do					
Vr					
Za					
Zo					

WAT VALT ME OP?

.....

.....

TIP Neem je slaapdagboek mee naar je afspraak met de slaapoefentherapeut van Fysio Topfit.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Lekker slapen met Toppie