

A woman with long, wavy brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, is smiling and reaching up to open white vertical blinds. The scene is brightly lit, suggesting morning light. The background shows a window with a view of greenery and a dark wall with a patterned texture.

De Slaapchallenge door Interpolis

Interpolis. Glashelder

Beter slapen met de Slaapchallenge



Uitleg

Slaap is belangrijk voor je dagelijks functioneren en je gezondheid. Ben je vaak moe? Kom je moeilijk in slaap en heb je moeite met opstaan? Dan is de Slaapchallenge misschien wel iets voor jou. Met een paar kleine aanpassingen kan je je slaap al verbeteren.

De Slaapchallenge helpt je de kwaliteit van slaap te verbeteren

Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de deelnemers na afloop van de challenge meer uitgerust wakker wordt en het aantal respondenten dat vooraf aangeeft '(zeer) vermoeid' te zijn, na afloop van de challenge afnam van 42% naar 19%. Ook beoordelen deelnemers de kwaliteit van hun slaap na afloop beter dan vooraf. Dus kan jij een betere slaap gebruiken? Doe dan mee aan de Slaapchallenge.

Doe de opdrachten en ervaar zelf het verschil

Met deze challenge helpen we je om de kwaliteit van je slaap te verbeteren. Aan de hand van opdrachten leer je in 7 dagen tijd beter slapen. We bieden 1 opdracht voor elke dag van de week. Door de opdrachten uit te voeren, ervaar je wat voor jou werkt én wat niet. Je zal merken dat sommige opdrachten verrassender zijn dan andere, maar ze leveren allemaal een bewezen bijdrage aan een betere slaap. Print het overzicht uit, zodat je 'm bij de hand hebt én een opdracht kan afvinken als je deze hebt afgerond. Succes!

De Slaapchallenge

DAG 1



We gaan gelijk van start! Jouw 1^e opdracht is om morgenochtend gelijk op te staan als de wekker gaat. Uit onderzoek blijkt namelijk dat veel Nederlanders 's ochtends snoozen. En hoewel dit misschien aantrekkelijk is, start je de dag fitter als je gelijk je bed uitstapt. Succes!

DAG 2



Een regelmatig slaappatroon ligt aan de basis van een goede nachtrust. Komende week ga je hieraan werken. Hoe? Stel voor de komende 7 dagen een tijdstip vast waarop je gaat slapen en opstaat. Houd hierbij rekening met hoeveel slaap jij nodig hebt om je uitgeslapen te voelen. Voor een gemiddelde volwassene is dat 8 uur, maar dit kan van persoon tot persoon verschillen. Je kan eventueel een agenda-item aanmaken als geheugensteuntje.

DAG 3



Goedendag! Rondslingerende kleding, een ontploft bureau of andere spullen zijn stuk voor stuk onrustzaaiers die effect hebben op je slaap. Vandaag ruim jij daarom je slaapkamer op. Ruim alles wat niet met slaap te maken heeft op, zodat je rustiger in slaap kan vallen.

DAG 4



Woelen, draaien en malen door gedachten die 's nachts door je hoofd blijven spoken. Herkenbaar voor jou? Het maakt in slaap vallen en doorslapen moeilijk. Om dit te voorkomen maak jij vanavond voor het slapengaan een 'pieker-lijst'. Schrijf hierop alle gedachten die nog door je hoofd spoken. Zo maak jij jouw hoofd leeg en zorg je voor meer rust.

Je bent al over de helft!

DAG 5



Herken je de situatie van woelen in je bed, naar het plafond staren en uitrekenen over hoeveel uur de wekker gaat? Je voeding is een mogelijke veroorzaker hiervan. Vooral suiker, cafeïne en alcohol hebben een negatieve invloed op slaap. Eet daarom vanavond vóór 19.00 uur en drink hierna alleen nog (theïne-vrije) thee, water of een bekertje (warme) melk. Eens kijken of dit jou helpt om sneller in slaap te vallen.

DAG 6



We zijn alweer bij opdracht 6 beland. Hopelijk begin je al wat effect te merken van de opdrachten. Vanavond kijk je de laatste 2 uur van je dag eens niet op een scherm. Lees eens een boek, maak een wandeling, speel een bordspel of plan een ander offline moment voor jezelf. Het licht van schermen verstoort namelijk je slaap-waakritme en onderdrukt de aanmaak van melatonine. Hierdoor val je moeilijker in slaap. Ervaar eens wat dit offline moment voor jouw slaap doet.

DAG 7



Vanavond ga je lekker in bad of in de douche. Doe dit maximaal 1 uur voor het slapengaan. Zo zorg je ervoor dat jouw lichaam de perfecte temperatuur krijgt om sneller en dieper in te slapen. Jouw lichaams-temperatuur is namelijk gekoppeld aan jouw slaap-waakritme. Succes!

DAG 8



Je hebt de Slaapchallenge afgerond. Goed gedaan! Neem nog even de tijd om terug te blikken op afgelopen week. Bedenk welke opdrachten voor jou werkten. En voeg deze toe aan jouw slaaproutine. Zo pluk jij er de vruchten van!