

Lijst van opties bij het artikel 'Een slaapverwekkend verhaal'

ADD'ers hebben vaak slaapproblemen en een achterlopende biologische klok, terwijl slaapttekort ongemerkt ADD-symptomen doet verergeren.

Vuistregels

Genoeg slaapbehoefte:

Doe geen dutjes, zeker niet 's avonds.

Biologische klok:

Zorg voor veel licht in de ochtend en overdag. Zorg voor duister in de avond en de nacht.

Conditionering:

Bed en slaapkamer zijn alleen om te slapen.

Slaap voorbereiden:

Een avondritueel met de juiste elementen kan helpen bij het voorbereiden van slaap.

	Slaapbehoefte	Biologische klok		Rust		Overig
		Licht	Anders	Conditionering	Anders	
Maatregelen						
Algemeen						
Lichte gordijnen of raamplastic		X				
Verduisterende gordijnen		X				
Felle verlichting in slaap-, bad- en woonkamer (ochtend, dag)		X				
Zachte verlichting in slaap-, bad- en woonkamer (avond)		X				
Dimmende apps installeren op pc en smartphone		X				
Afleidingen (bv. televisie) uit slaapkamer verwijderen				X		
Klok onzichtbaar maken vanuit bed					X	
Goed bed (vooral matras)					X	
Elektrische deken en/of slaapkamerverwarming					X	
Ochtend						
Felle verlichting aan vóór het wakker worden			X			
Direct na wakker worden lampen aan en gordijnen open			X			
Zo snel mogelijk na wakker worden uit bed en slaapkamer				X		
Sta elke ochtend op ongeveer hetzelfde moment op*	X		X			
Overdag						
Ga naar buiten: daglicht is beter dan kunstlicht			X			
Reis zo veel mogelijk 'in de open lucht'			X			X
Zit bij het raam			X			
Liever geen dutjes	X					
Blijf uit bed en uit de slaapkamer				X		
Zorg voor lichaamsbeweging						X

*als dit geen groot slaapttekort oplevert

	Slaapbehoefte	Bio. klok		Rust		Overig
		Licht	Anders	Cond.	Anders	
Avond						
Lampen uit of gedimd, nachtlampen aan		X				
Zonnebril of blauwfilterbril op		X				
Melatoninegebruik**			X			
Geen dutjes	X					
Niet laat sporten					X	
Geen zware maaltijden vlak voor bedtijd						X
Geen nicotine, cafeïne of alcohol						X
Vermijd te vroeg naar bed gaan				X		
Blijf voor het slapengaan ook uit bed				X		
Prikkels en nieuwe informatie vermijden					X	
Gedachedumpen door opschrijven of inspreken					X	
Moment ontspanning inlassen vlak voor bedtijd					X	
Warm douchen					X	
Bed/slaapkamer op juiste temperatuur brengen					X	
Toiletbezoek en niet te veel drinken						X
Nacht						
Zorg voor duister in de slaapkamer		X				
Telefoon en andere afleidingen uit of elders		X		X	X	
Niet op de klok kijken				X	X	
Na geschatte 20 minuten wakker liggen uit bed gaan				X	X	
ADD-gerelateerde afwegingen						
Hyperfocus en nachtelijke focus	X	X	X			
Haalbaarheid en wenselijkheid vaste structuur		X	X	X		
Instellen ochtend- en avondroutine				X		X
Gebruik van medicatie						X

**alleen op verantwoorde wijze; zie kopje 'Melatonine als medicijn' in het artikel

Bij **twijfel**: ga naar de huisarts om te overleggen over een doorverwijzing naar een slaapspecialist.

Voor **steun**: betrek naasten, werk of opleiding en eventueel een coach.

