



CHECKLIST

lichamelijke strubbelingen

- ☐ Je hebt vaak koude voeten.
- ☐ Je ligt veel te zweten.
- ☐ Je hebt last van jeuk en/of eczeem.
- ☐ Je gewrichten zijn pijnlijk.
- ☐ Je rug en/of nek worden niet goed ondersteunt.

andere strubbelingen

- ☐ Gedurende de nacht ben je vaak wakker.
- ☐ Je hebt intense dromen.
- ☐ Je ervaart (veel) stress.
- ☐ Je werkt nachtdiensten.
- ☐ Je hebt last van een jetlag.

de slaapkamer

- ☐ De slaapkamer is geen rustige plek.
- ☐ Het is te licht of te donker op de kamer.
- ☐ Er zijn veel geluiden.
- ☐ Het is vaak te warm of te koud in de kamer.
- ☐ Het bed is niet comfortabel.

in slaap vallen

- ☐ Blijf je op de bank hangen en stel je daarmee het naar bed gaan uit?
- ☐ Nog éven... een rondje social media/de was/een aflevering van die ene serie/etc.
- ☐ Je bent wel moe, maar te druk om te slapen.
- ☐ Je hebt geen routine om naar bed te gaan.
- ☐ Je blijft maar draaien en komt niet in slaap.
- ☐ Je gebruikt medicatie om beter te slapen.

opstaan

- ☐ Wakker worden is lastig.
- ☐ Snoozen is zo fijn!
- ☐ Je slaapt pas nét als de wekker alweer gaat.

Hoe goed slaap je nu?

