

# TIJD-IN-BED-RESTRICTIE bij slaapproblemen

## WAT?

Deze techniek is erop gericht om uw slaapefficiëntie te doen toenemen: minder wakker liggen. Voor een gezond slaappatroon is het immers belangrijk om het bed enkel voor slapen en intimiteit te gebruiken (geen TV, niet lezen, niet piekeren ...in bed).

## HOE?

Houd gedurende 2 weken een slaapdagboek bij en bepaal samen met uw huisarts:

- gemiddelde slaaptijd = .....
- startbedtijd = (tijd in bed) - (wakkerere tijd in bed) + ½ u inslaaptijd = .....

Na overleg met uw huisarts start u de restrictie en houdt uw slaapdagboek nauwgezet bij:

- Ga slapen op het 'laatst mogelijke bedtijdstip'
- Hou een slaapdagboek bij en bereken steeds de slaapefficiëntie  $\text{slaapefficiëntie} = (\text{totaal aantal uur geslapen}) / (\text{aantal uur in bed}) \times 100$
- Zodra uw slaapefficiëntie >85% (ouderen: 75%): ga gedurende de volgende week een kwartier vroeger slapen (bedtijdstip met 15' vervroegen)

## VALKUILEN!

Deze techniek is goed onderzocht en blijkt effectief! Echter...

Deze techniek is enkel zinvol als duidelijk is dat het inefficiënte slaappatroon inderdaad het slaapprobleem bestendigt.

Deze techniek dient steeds toegepast te worden in combinatie met het gebruik van een slaapdagboek.