

Tips om mentale vermoeidheid tegen te gaan



Om slaapproblemen tegen te gaan, kan je het beste elke avond om dezelfde tijd naar bed gaan, ongeacht hoe je je voelt. Ga uit van minimaal 6 uur, maar niet meer dan 10 uur slaap per nacht. Sta elke dag om dezelfde tijd op, ongeacht of je goed hebt geslapen of niet.

1



Vermijd dutjes wanneer mogelijk. Korte momenten van slaap kunnen invloed hebben op het vermogen van je lichaam om een volle nachtrust te krijgen. Als de vermoeidheid extreem is, hou het dan bij 1 middagdutje.

2



Neem pijnstilling zoals voorgeschreven om de kans op onderbroken slaap te minimaliseren.

3



Plan je dag goed: plan niet te veel voor 1 dag. Reserveer tijd voor rust en maak daar ook gebruik van.

4



Geef prioriteit aan dagelijkse activiteiten. Doe het meest belangrijke eerst. Als je vermoeid raakt, dan heb je in ieder geval het meest belangrijke gedaan.

5



Vermijd oververmoeidheid. Monitor hoe je je voelt terwijl je werkt. Oververmoeidheid kan je enkele dagen uitschakelen.

6



Leef in je eigen tempo, neem vaak rustpauzes en maak gebruik van andermans hulp.

7



Doe niet meerdere dingen tegelijkertijd.

8



Vermijd extreme stimulatie door licht, geluid en andere stressvolle dingen. Bijvoorbeeld: winkel online in plaats van Kerstinkopen doen in een drukke stad. Ga niet op zaterdag boodschappen doen, maar liever later in de avond wanneer het rustiger is.

9



Zorg dat je huis een rustige plek is. Zet het geluid van de tv en radio niet te hard. Ontvang 1 bezoeker per keer.

10



Stel vast op welk moment van de dag je je het beste voelt. Plan activiteiten op die tijdstippen.

11



Verdeel je mentale energie zorgvuldig in een week met een groot evenement/activiteit.

12



Neem om de zoveel tijd een rustpauze. Als je je moe begint te voelen, ga dan even zitten of liggen om uit te rusten.

13

