

8:00 : moe

10:00 : moe

13:00 : moe

15:00 : moe

18:00 : moe

20:00 : moe

23:00 : WAKKER!

Angst



Ik Ben
Zoooo
MOE

Slaapproblemen?

Wij kunnen je helpen.

Spanning
nachtmerries

Slaap Lekker

In de puberteit verandert er veel in je hersenen en in je leven.
Hierdoor kan je te maken krijgen met slaapproblemen.

Je kunt moeilijker inslapen, of je komt gewoon slaap tekort omdat je vroeg moet opstaan.

Je krijgt veel minder slaap dan je nodig hebt en dat heeft gevolgen voor overdag.

Je kunt je minder goed concentreren en daardoor slechter presteren op school, je wordt prikkelbaar en krijgt een kort lontje. Je zit niet lekker in je vel en maakt je zorgen. Je gaat extra snoepen of meer drinken om je beter te voelen.

De invloed van slecht slapen op je dagelijks leven is groter dan je denkt.

Om beter te leren slapen is het programma Slaap Lekker gemaakt. Dit programma volg je met een trainer en bestaat uit maximaal 8 bijeenkomsten van 45 minuten in combinatie met online opdrachten die je in je eigen tijd en tempo volgt.

Jij bepaalt samen met de trainer welke onderwerpen aan bod moeten komen.

Wil je meer informatie over het programma Slaap Lekker, maak dan een afspraak met je huisarts.

Het programma Slaap Lekker is gratis en wordt in de huisartsenpraktijk aangeboden.
www.huisartsenijsselmuiden.nl/projecten