

Beter slapen voor Mantelzorgers



UITNODIGING BIJEENKOMST 16 SEPTEMBER

Als mantelzorger heb je soms zoveel op je bordje liggen dat het ten koste van je nachtrust gaat. Het kan zijn dat je moeilijk inslaapt of dat je wakker wordt en niet meer kan slapen. Allemaal heel voorstelbaar en helemaal niet gek. Maar wat doe je eraan?

Hoe kun je de zorg voor iemand anders volhouden en ook goed kunnen slapen?

Vaak ben je in een vicieuze cirkel terecht gekomen van negatieve gedachtes over het slapen, lichamelijke spanningen en je leefstijl aanpassen. Door het slechte slapen krijg je vaak piekergedachtes over het slapen, die je overdag en 's avonds in bed bezig kunnen houden. Dat levert vaak lichamelijke spanning op. En dan ga je mogelijk je leefstijl aanpassen, zoals een slaapmiddel slikken of extra vroeg naar bed gaan of juist maar heel laat naar bed. Dit alles bevestigt juist het slechte slapen.

Op dinsdag 16 september van 13.45 uur—16.00 uur zal Astrid van der Zwan, slaapcoach van Centrum Beter Slapen, enkele zaken aanreiken en met je oefenen om het slapen te verbeteren.



Dinsdag 16 september
Inloop 13.30 uur
Start 13.45 uur



Dorpshuis Kruiningen,
Berghoekstraat 3, Kruiningen

Aanmelden via:
<https://inreimerswaal.nl/beter-slapen-mantelzorgers>

