



Ademkrachtcoaching

## Slaaptape-checklist

Deze pagina bevat de volledige checklist voor veilig gebruik van slaaptape, inclusief ruimte voor het logo rechtsonder. Je kunt deze inhoud exporteren of omzetten naar PDF in je eigen omgeving.

### Checklist – veilig starten met slaaptape

- Controleer of je neus vrij is (geen verkoudheid of allergie)
- Gebruik alleen huidvriendelijke tape (zoals SleepWellTape)
- Breng de tape licht aan – niet strak
- Test overdag 10–15 minuten om te wennen
- Bouw het gebruik langzaam op (eerst een paar uur, daarna de hele nacht)
- Slaap op je zij of rug
- Stop direct als het niet prettig voelt
- Combineer met rustige neusademhalingsoefeningen overdag
- Bewaar de tape op een droge, schone plek
- Raadpleeg een professional bij twijfel of ademhalingsklachten