

# **BeWe<sup>eg</sup>** Kuur



## **BIJEENKOMST 2**



## **SLAAP**

## Wat is slaap?

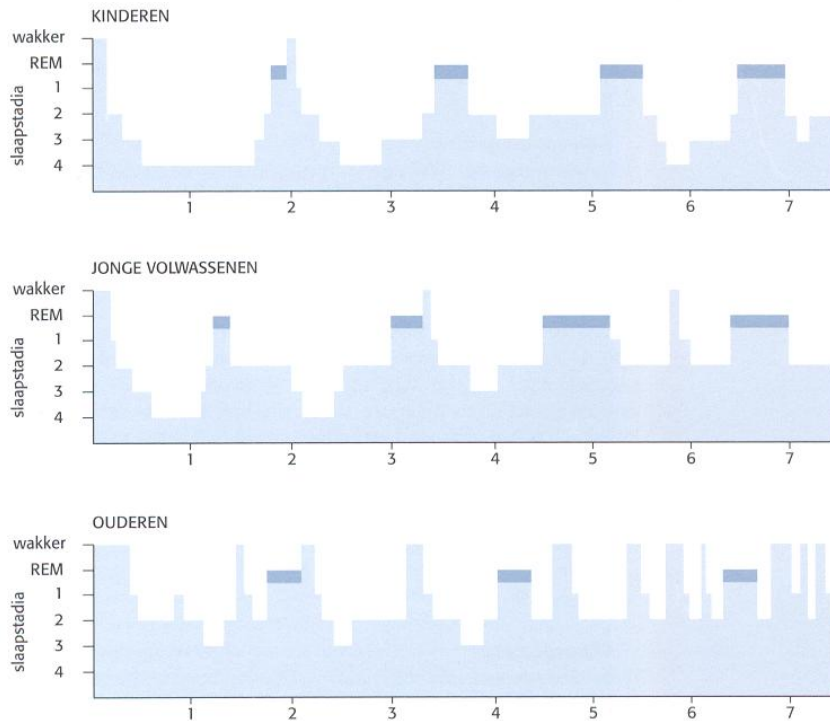
Slaap is de periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam tot rust komt. De slaap-waakritmiek wordt bij mensen en dieren geregeld door gebieden in de hersenstam en de hypothalamus.

# Slaapcyclus

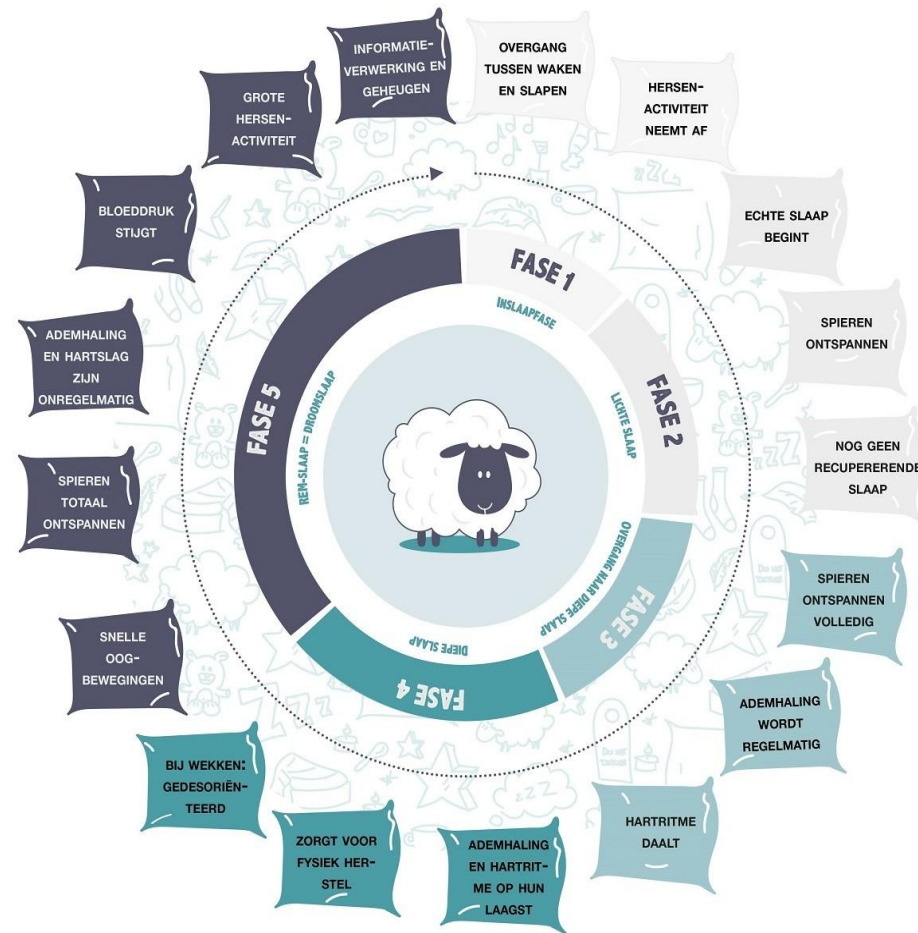
## 5 verschillende fasen

1. Sluimeren
2. Lichte, ondiepe slaap
3. Overgang diepe slaap
4. Diepe slaap (herstelslaap)
5. REM-Slaap (Droomslaap)

Aan einde cyclus heel kort wakker, dit proces herhaalt zich 4-5 keer per nacht



## WAAROM JE LICHAAM VAN SLAAP HOUDT



# Het belang van slaap

## 1. Het 'schoonmaken' van je hersenen

Als je slaapt, krijgen je hersenen als het ware een 'wasbeurt': hersencellen krimpen tijdelijk, waardoor het hersenvocht meer ruimte heeft om afvalproducten weg te spoelen. Op deze manier helpt slaap bij het schoonhouden van je hersenen.

## 2. Het onthouden van belangrijke dingen

Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je onthoudt wat je overdag hebt geleerd. Dit komt doordat de verbindingen tussen hersencellen veranderen als je slaapt. Sommige verbindingen worden sterker, zodat je dingen kunt onthouden.

## 3. Het verwerken van emoties

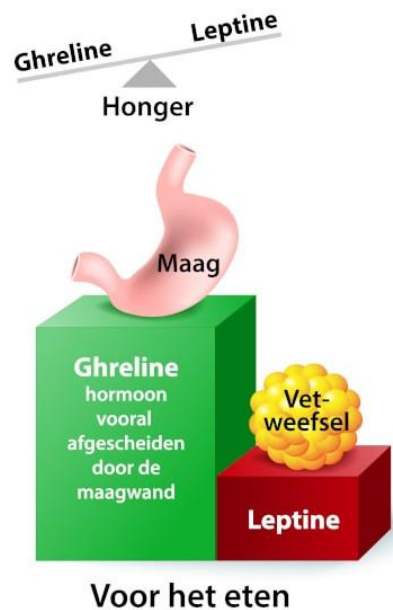
- Slaap is ook belangrijk bij het verwerken van emoties. Hoewel sommige verbindingen sterker worden, worden andere verbindingen juist zwakker als je slaapt. Hierdoor voel je minder spanning. Slaap helpt zo om stress en emoties minder erg te maken. Mensen die lang slecht slapen hebben hier meer moeite mee. Zij kunnen de emoties van overdag minder goed verwerken tijdens hun slaap.

# Te kort of teveel slaap

- 'Mensen die **5 tot 6 uur** per nacht slapen, hebben **35 %** meer kans op **5 kilogram** overgewicht en **30 %** meer kans op obesitas. We spreken over obesitas bij meer dan 10 kilogram overgewicht.'
- De onderzoekers merkten evenwel op dat **langslapers** - die **9 tot 10 uur** per nacht slapen - ook meer kans hebben op zwaarlijvigheid: "Bij langslapers zien we bij **25 %** een overgewicht van 5 kilogram en bij **20 %** meer dan 10 kilogram overgewicht."
- Ook de Pennsylvania State University onderzocht de fysieke gevolgen van chronisch slaapttekort. Uit die studie kwam ook naar voren dat de lichaamssamenstelling verandert, zelfs in combinatie met een dieet. Het spierweefsel neemt af doordat het onvoldoende kan herstellen en in ruil komt er lichaamsvet bij, hoofdzakelijk in de buikregio.

# Slaap en eetgedrag

- Slaap en ontspanning zijn de basis voor een fit en energiek gevoel
  - Vermoeidheid gedurende de dag: “Ik kan niet meer”
  - Je kiest voor voeding met ‘suiker’ voor de ‘snelle’ energie: **Snacktrek!**
- Bij te weinig slaap, teveel slaap of slecht slapen
  - +++ ‘hongerhormoon (Ghreline)’
  - --- ‘verzadigingshormoon (Leptine)’



# Slaapadviezen



Balans tussen in- en ontspanning



Slaapomgeving circa 17 graden



Overdag voldoende bewegen



Overdag powernap max. 30 minuten



Geen cafeïne na 18.00 uur



Vermijd schermen 1,5 uur voor het slapen

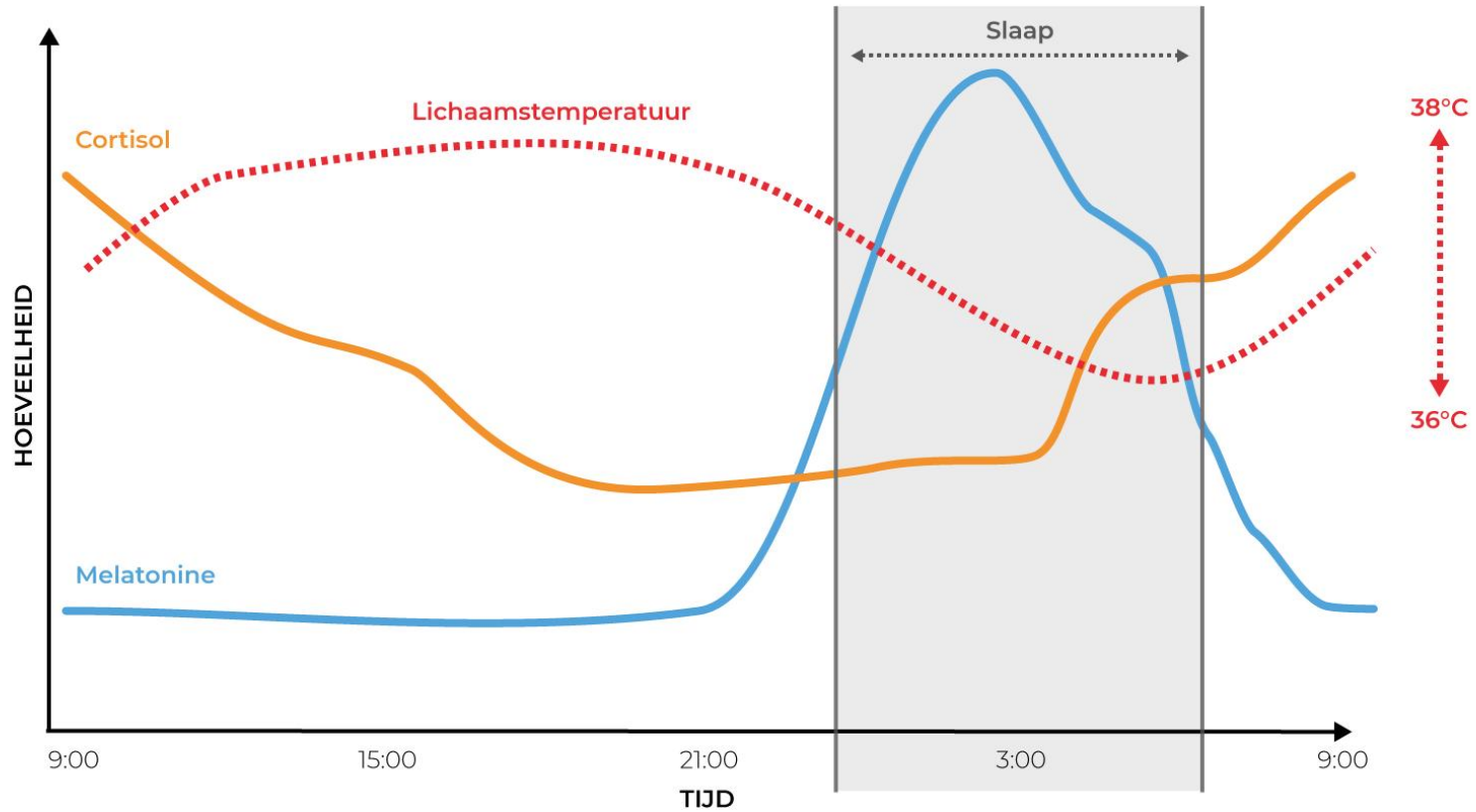


Vermijd denksport 1,5 uur voor het slapen



Geen alcohol enkele uren voor het slapen

# De relatie tussen het stress en slaaphormoon



# Uitgebreide adviezen

## Wat je 's avonds kunt doen om 's nachts beter te slapen

- Eet minimaal 2 uur voordat je gaat slapen geen zware maaltijden meer. Iets kleins eten kan wel, bijvoorbeeld wat kwark of fruit.
- Drink na 6 uur 's avonds geen koffie, zwarte of groene thee, ijsthee, cola of energiedrank.  
Of andere drankjes waar cafeïne in zit.
- Rook niet en gebruik geen drugs.
- Drink geen alcohol om in slaap te vallen.  
Door alcohol wordt de kwaliteit van je slaap minder goed.
- Leg je telefoon, tablet of computer weg 1 tot 2 uur voordat je gaat slapen.  
Het licht van je beeldscherm kan je slaap verstoren. Daarnaast kunnen de dingen die je doet of ziet op je telefoon je ook onrustig maken.
- Zet je tv uit een half uur voordat je gaat slapen.  
In uren daarvoor kun je wel tv kijken als het niet te spannend is.
- Probeer een half uur voordat je gaat slapen te ontspannen.  
Doe bijvoorbeeld oefeningen om te ontspannen. Een massage of seks kan ook fijn zijn.  
Let op: een spannende serie kijken of een spannend boek lezen is niet ontspannend.
- Doe elke avond zo veel mogelijk dezelfde dingen voor je gaat slapen.  
Bijvoorbeeld eerst tanden poetsen, kleren klaarleggen en dan een kwartiertje lezen. Als je deze dingen steeds doet voor het slapen, leert je lichaam dat het tijd is om te gaan slapen.



## Een fijne, rustige slaapkamer zonder dingen die je storen

Zorg voor een fijne, rustige slaapkamer zonder dingen die je storen:

- Kijk niet op de wekker als je in bed ligt. Daardoor val je vaak moeilijker in slaap. Draai je wekker om, zodat je er niet op kunt kijken. Of leg je telefoon wat verder weg.
- Zorg voor een matras en kussen waarop je fijn ligt.
- Maak de kamer prettig om in te slapen:
  - rustig, met weinig geluid
  - beter iets te koel dan te warm
  - frisse lucht, bijvoorbeeld met een raam op een kier
  - niet te droge lucht
- Gebruik je slaapkamer alleen voor slapen en seks.  
Als je een tv in de slaapkamer hebt, haal deze dan weg. En leg je telefoon, tablet en laptop in een andere kamer. Zo zorg je dat je deze niet tóch gaat gebruiken als je niet kunt slapen.
- Gebruik oordopjes als je last hebt van geluiden om je heen. Bijvoorbeeld je partner die snurkt of lawaai buiten.
- Zorg dat het donker is in je slaapkamer als je gaat slapen.
- Kies slaapkleding die lekker zit. Of slaap zonder kleren.

(Bron: [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl))



# Huiswerkopdracht

Houdt een slaapdagboek bij, schrijf op wat voor jou voorwaarden zijn die je (kwaliteit van) slaap kunnen verbeteren.

Veel succes!