

Henry Honné MSc
Dinsdag 14 maart 2023

Een goede nachtrust...

Waarom?

- 40% van 14-25 jarigen ervaart slaapproblemen.
- 50% van ouderen heeft chronische slaapproblemen.
- Chronisch slecht slapen vergroot het risico op gezondheidsproblemen, zoals obesitas, angst, depressie, dementie, hart- en vaatziekten en diabetestype 2.

Goed slapen is dus belangrijk voor een goede gezondheid. Daar moeten wij ons hard voor maken!

Een goede nachtrust

Want goed slapen kun je leren

Wat brengt een goede nachtrust

- Een betere concentratie
 - Meer creativiteit
 - Prettigere omgang met je naasten
 - Gezondheidswinst
-
- Vanavond een presentatie of eigenlijk een soort workshop....

Henry Honné

Master Neurorehabilitation and Innovation, cum laude, neurologisch fysiotherapeut, handtherapeut

Neurowetenschapper/breinverslaafd

Maatschapslid praktijk voor fysiotherapie Honné-Hendricks

Initiatiefnemer (multidisciplinair eerstelijns) gezondheidscentrum Honné (Horn en Venlo)

Oprichter, spreker en vrijwilliger Breincafé Horn

Initiatiefnemer, oprichter en eerste voorzitter SFML

Mindtherapy (AR-trainingsbril voor hersenletsel)

Gastdocent en externe begeleider HAN Nijmegen

Rotaryclub Leudal

Vader en echtgenoot

Gezondheidscentrum **Honné**
Consensus in zorg



Wie zijn er aanwezig?

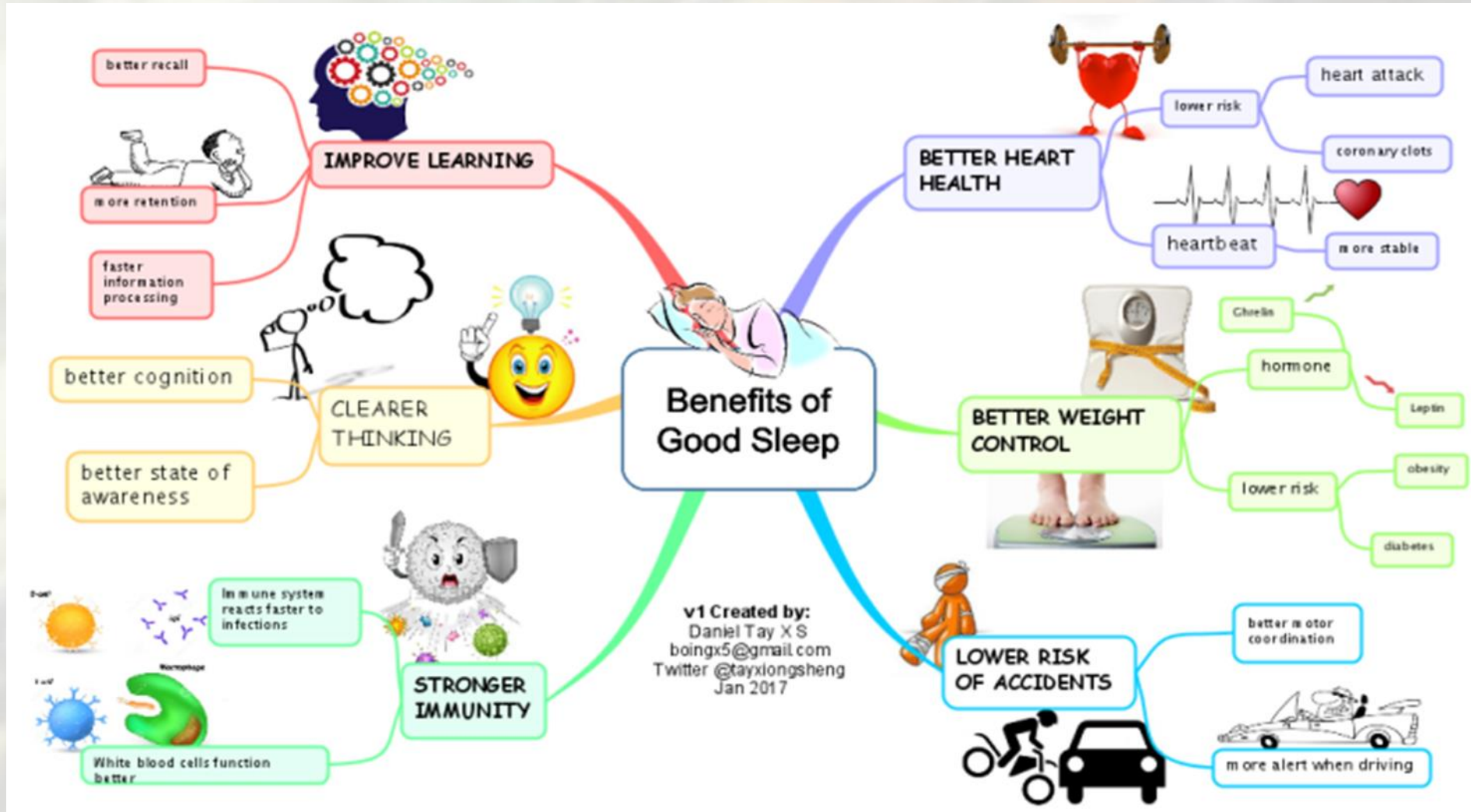
- Wie zijn jullie?
- Hoe heb je vannacht geslapen?
- Ervaringen met slapen over het algemeen?
- Verwachtingen van vanavond?

Programma

1. Mindmap: wat weet jij al over slaap?
2. Fabels en feiten
3. Biologische klok
4. Voeding en slaap
5. Vermoeidheid
6. Stress & piekeren
7. Slapen
8. Powernap
9. Tips

Eind van deze avond?

Een mindmap?



Fabels en feiten Quiz



Slapen is de eerste levensbehoefte?

GOED

**“We kunnen langer zonder
eten en drinken dan zonder
slaap”**

We slapen ongeveer $\frac{1}{4}$ van ons leven

FOUT

**“We slapen
ongeveer $\frac{1}{3}$ van
ons leven.”**

De gemiddelde persoon komt chronisch slaap tekort

GOED

“Je lichaam kan wel 8-9 uur slaap gebruiken. Het lijkt erop dat we chronisch slaap tekort komen. We slapen gemiddeld al ruim een uur korter dan een eeuw geleden! Dat heeft veel te maken met onze manier van leven. Hierdoor snoepen we steeds meer van onze slaaptijd af.”

**In de werkelijkheid slaapt de gemiddelde persoon
7,5 uur per nacht**

GOED

Hoe meer koffie ik drink, des te alerter ik blijf...

**GOED/
FOUT**

“Op het moment zelf kan koffie je alertheid vergroten. Maar meer dan 4 koppen koffie per dag zorgen ervoor dat je slechter slaapt.

Tijdens je nachtrust val je slecht in slaap en je slaap is minder diep, waardoor je de volgende dag minder alert bent.”

De spijsvertering is in de nacht het meest actief

FOUT

“In de nacht staat de spijsvertering op bijna op non-actief. Bij een nachtdienst is het belangrijk om hier rekening mee te houden d.m.v. de juiste voeding.”

**Slaap is een passief proces, mijn hele lichaam
wordt stilgelegd**

FOUT

**“Tijdens de slaap herstellen je
lichaam en hersenen”**

Schattingsvraag

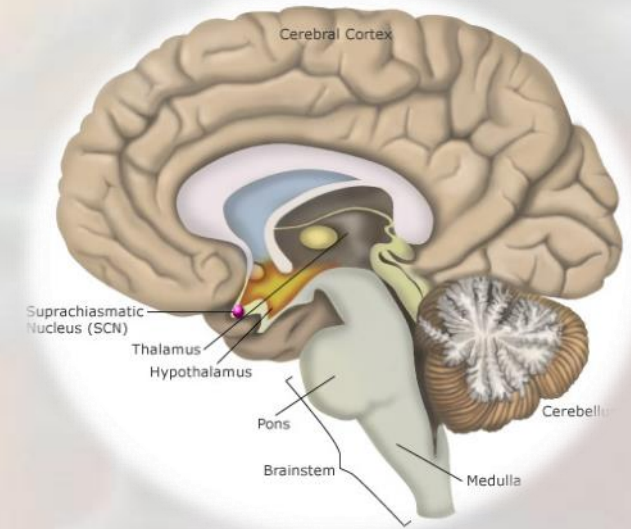
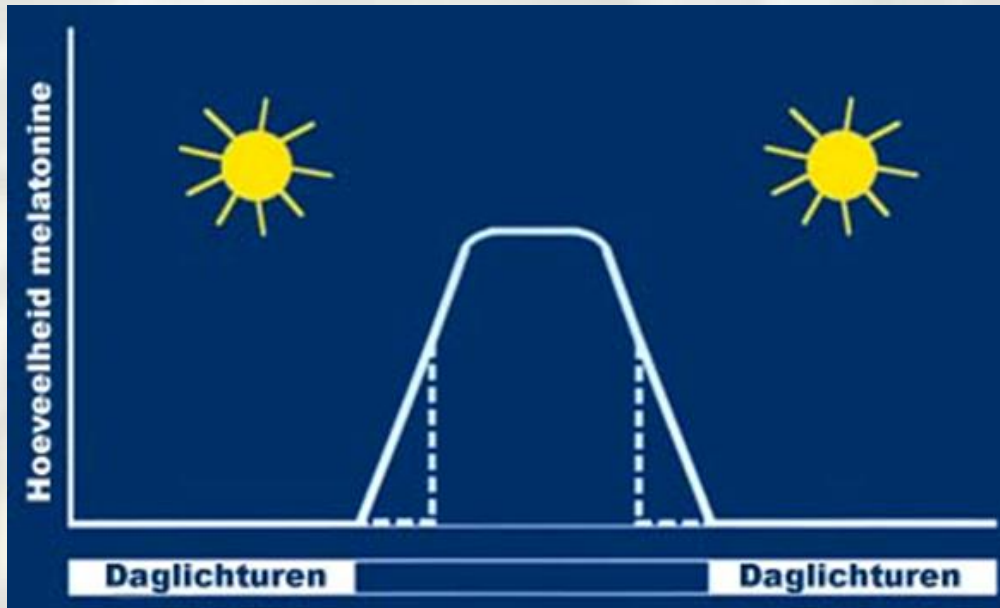
Na uur is het bijna onmogelijk om wakker te blijven

Schattingsvraag

Na **36** uur is het bijna onmogelijk om wakker te blijven

De biologische klok

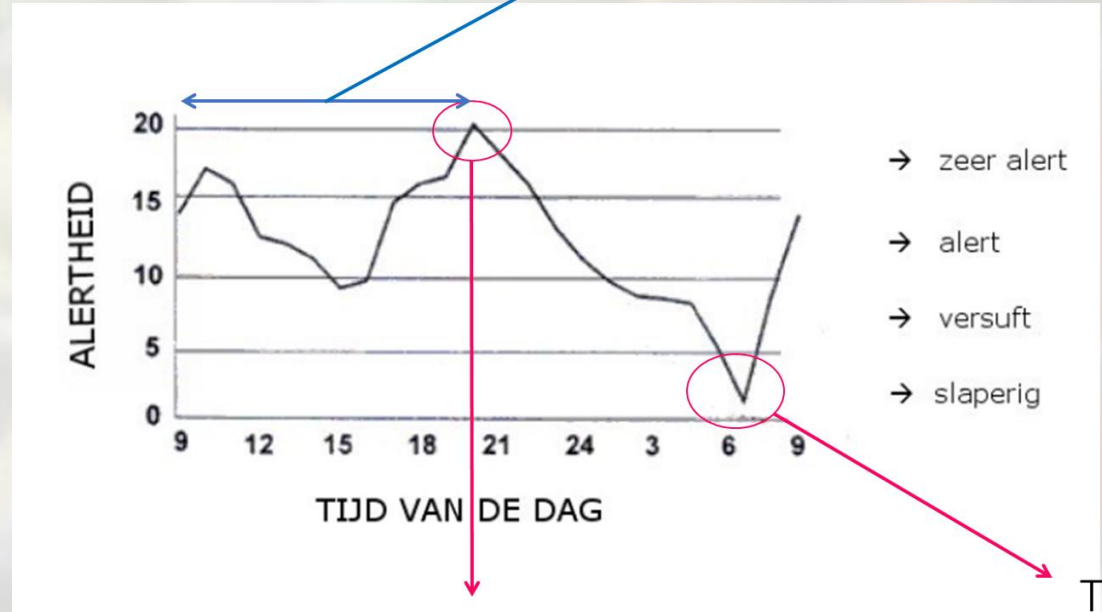
licht/donker (dag/nacht)



- Dagdieren
- Slaapdruk

Biologische klok

Spijsverteringsstelsel actief.



Piek in Olympische record atletiek

Tijdstip meeste ongelukken

Biologische klok

Lichamelijke en mentale functies hebben pieken en dalen in hun activiteit:

- 04:30 uur: laagste lichaamstemperatuur
- 06:45 uur: sterkste bloeddrukstijging
- 07:30 uur: afscheiding melatonine stopt
- 08:30 uur: darmactiviteit op gang
- 10:00 uur: hoge alertheid
- 14:00 uur: post-lunch dip
- 14:30 uur: beste coördinatie
- 15:30 uur: snelste reactietijd
- 17:00 uur: meeste spierkracht
- 18:30 uur: hoogste bloeddruk
- 19:00 uur: hoogste lichaamstemperatuur
- 20:30 uur: afscheiding melatonine start
- 22:30 uur: darmactiviteit wordt onderdrukt

Slaappatroon

Ken je je eigen slaappatroon?

- “Past” dit in je waak/werkperioden?
- Hoe goed slaap je? De “kwaliteit”!
- Passen je maaltijden en tussendoortjes bij een goed slaappatroon?
- Past slapen bij de energiedippen die je ervaart?

Slapen

Fysiek

- Je lichaam herstelt en doet nieuwe energie op
- Je lichaam wordt letterlijk gerepareerd: beschadigde cellen worden hersteld en de aanmaak van nieuwe cellen wordt gestimuleerd
- Slaap helpt je immuunsysteem optimaal te functioneren

Mentaal

- Slaap is essentieel in het op peil houden van je stemming
- Slaaptekort kan namelijk leiden tot irritatie, angsten en zelfs depressie
- Je cognitieve functies als geheugen, concentratie, plannen van taken en leervermogen functioneren alleen goed als je ook goed slaapt

Soort slaper?

Er zijn grofweg vier categorieën te onderscheiden in slaapgedrag:

1. Langslapers versus kortslapers
2. Rigide slapers versus flexibele slapers
3. Ochtendmensen versus avondmensen
4. Dutters versus niet-dutters

BEN JE EEN OCHTEND- OF AVONDMENS?



Wat is voor jullie het geheim van goed slapen?



Jij en je slaapkamer: een goede match?



Passen jij en je slaapkamer bij elkaar?

1. Stil: mijn slaapkamer is stil, zonder harde en onverwachte geluiden afkomstig van huisgenoten, buren, telefoon, deurbel of verkeer.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

2. Donker: ik kan mijn slaapkamer zoveel mogelijk verdonkeren door middel van luiken of verdonkeringsgordijnen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

3. Koel: mijn slaapkamer is lekker koel (16-18°C).

5 = helemaal wel

1 = helemaal niet

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Jouw score!

4. Comfortabel: mijn matras, deken en kussen zijn comfortabel.

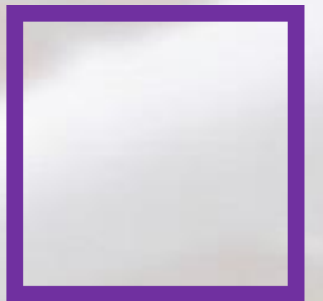
1 – 2 – 3 – 4 – 5

5. Fris: mijn slaapkamer is goed geventileerd zodat ik frisse lucht heb.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

6. Onderbrekingen: ik kan onderbrekingen van mijn slaap voorkomen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5



Jouw score!

Uitslag

Scores:

25-30



Perfect match! Jullie passen prima bij elkaar.

20-25



Jullie doen het aardig, maar het kan beter.

20 of minder



Oei! Werk aan de winkel

Waaraan herken je bij jezelf dat je vermoeid raakt ?

- Herken een paar kenmerken bij jezelf..
- Vraag iemand die naast je zit en bespreek je vermoeidheidssignalen...

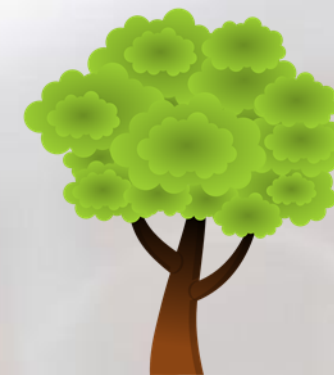
Vermoeidheid kenmerken

Dit zijn tekenen waar je jouw vermoeidheid aan kan herkennen:

- Slaperigheid / moeite om de ogen open te houden
- Te veel gapen
- Wazig zien / verlies van focus
- Prikkelbaarheid
- Stil worden en terug trekken...
- Je niet goed kunnen concentreren
- Vergeten wat je de laatste vijf minuten deed
- Gebrek aan motivatie om je taak goed te doen

Microslaap & veiligheid

- Microslaap is een korte, onvrijwillige slaapperiode van 2 tot 15 seconden. Denken en handelen zijn even onderbroken. Een staat van minderen alertheid. Je hersenen staan op de automatische piloot.
- Voortekenen microslaap: sufheid en plotseling opkomende vermoeidheid. Knikkebollen en dichtvallende oogleden.



In welke slaapfase herstelt je lichaam het beste?

- a. Oppervlakkige slaap
- b. REM slaap
- c. Diepe slap



Non-REMslaap is de collectieve benaming van slaapstadia 1 tot en met 3 waarin een geleidelijke vertraging van de hersengolven optreedt. De REM-slaap maakt geen deel uit van non-remslaap. Dromen komen vrijwel niet voor tijdens NREM en in tegenstelling tot de remslaap zijn de spieren niet verlamd.

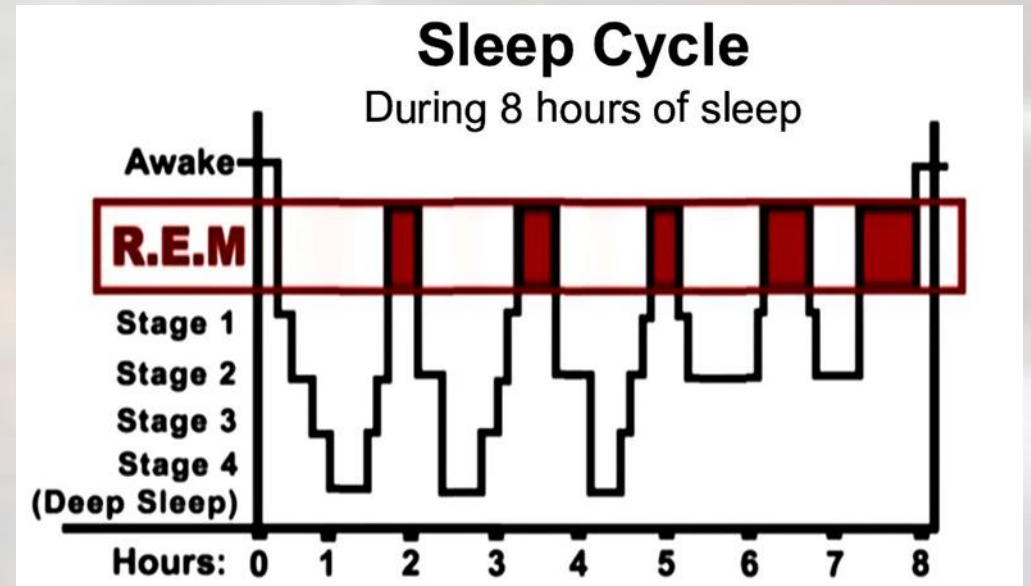
Slaap

Doel:

- Energie opdoen
- Herstel
- Informatie verwerking

Slaap fases:

- NREM-1: oppervlakkige slaap
- NREM-2: diepe slaap
- REM slaap



Wat zijn voor jou de voornaamste oorzaken van minder/slechte slaap?



Wat gebeurt er als je te weinig slaapt?

- Wat voor effect heeft dit fysiek & mentaal?
- Wat doet dit met je gedrag?



Beeldschermen en slaap

Vermijden

- Langer dan 2u achter elkaar
- Blauw licht

Overige tips

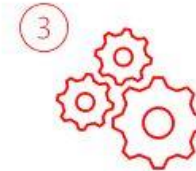
- Pomodoro Techniek
- 30-45 min voor het slapen geen beeldscherm
- Rood licht / nacht-modus



DE POMODORO TECHNIEK



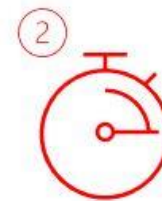
1
Maak een keuze, welke taken je wilt doen



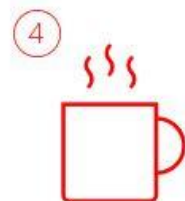
3
Werk tot dat de timer rinkelt



5
Maak na 4 cycli een pauze van 15 - 30 minuten



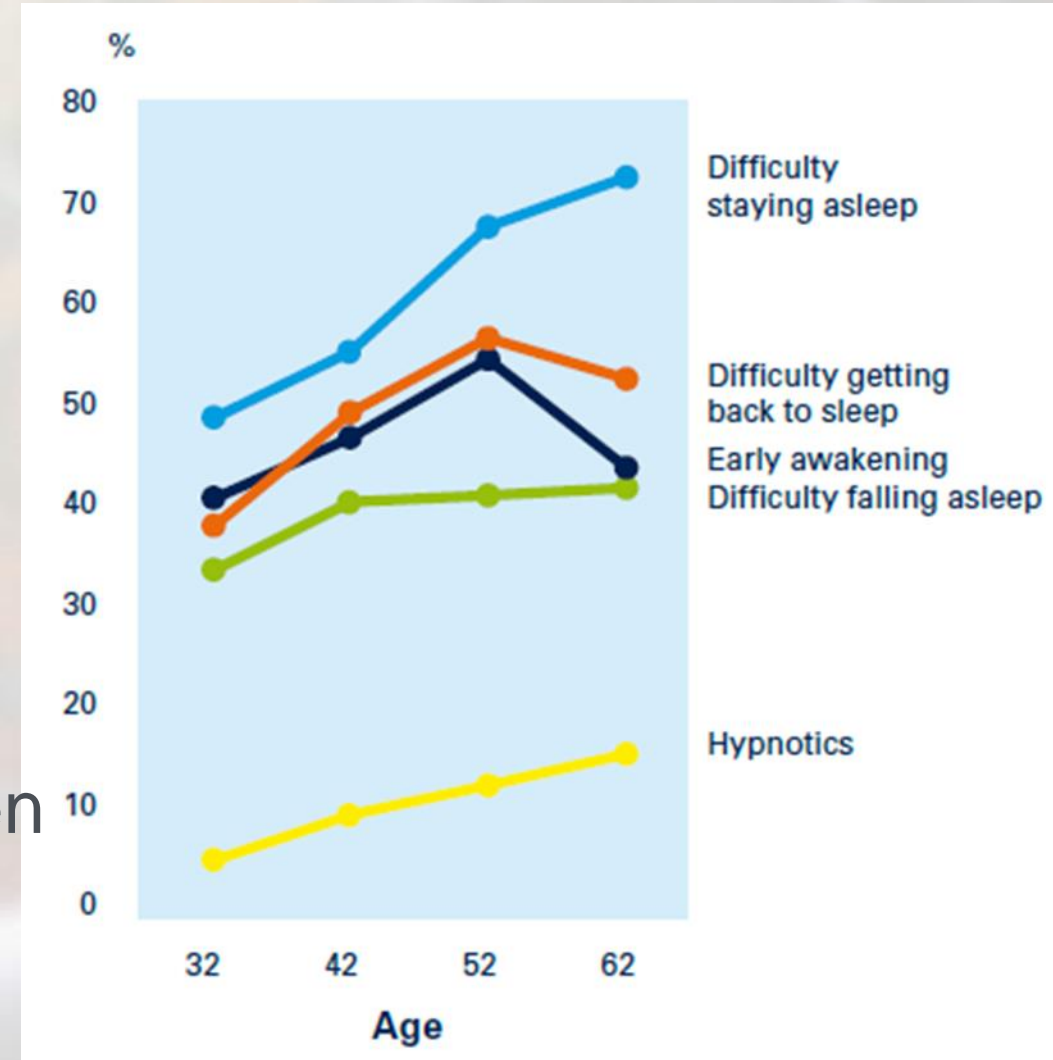
2
Zet de timer op 25 minuten



4
Maak een korte pauze van 5 minuten

Slapen en ouder worden

- Afnemende duur
- Minder 'kwalitatieve' goede slaap
- Minder flexibel
- Meer ochtendmens
- Meer neiging overdag dutjes te doen
- Slaap/waak ritme minder uitgesproken
- Kwaaltjes kunnen je uit je slaap houden



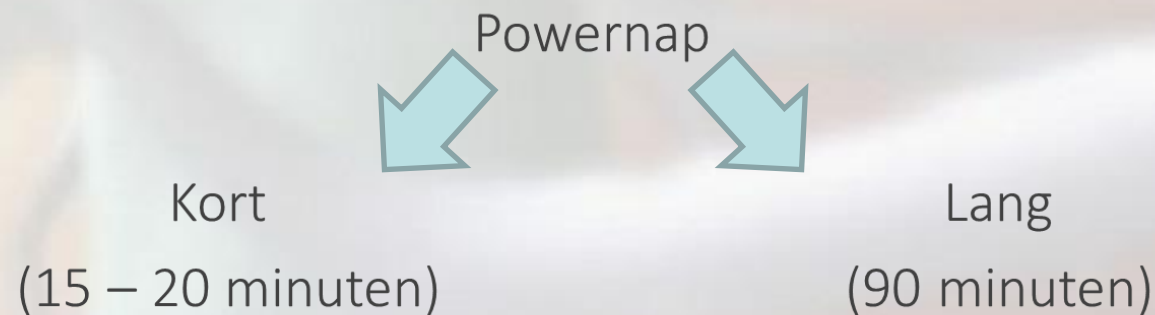
Hoe lang is jouw ideale dutje?



Dutjes

Voor wie?

- Ochtendmensen voor de avonddienst
- Avondmensen na de ochtenddienst
- Voor iedereen die het “nodig” heeft (slaapgebrek)
- 50+ ers?
- Na zware sportieve inspanning (training/wedstrijd)



The power of powernap!

- Meester van de dutjes: de huiskat (+/- 16 uur per etmaal)
- De mens: bifasisch
 - Oertijd
 - Andere landen



“Slapen en een dutje doen zijn geen tekenen van zwakte; Ze zijn juist een kracht”

The power of powernap!

Effecten van een powernap:

- Bloeddrukdaling
- Hormonale veranderingen: minder stresshormonen adrenaline en dopamine
- Hartslagvariatie: hetzelfde herstel als tijdens een gewone nacht
- Powernap kan energie/gevoel geven van 3 uur slaap
- Verbeterde alertheid & reactievermogen

The power of powernap!

Hoe?

- Plannen
- Rustige plek
- Cafeïne kort voor een powernap (optioneel)
- Wekker zetten
- Oefening baart kunst
- Lekker zitten of liggen (knieën gelijke hoogte hart bij liggen)
- Geen onderbrekingen



The power of powernap!

- Verbetert de slaap kwaliteit
- Bevordert spijsvertering
- Bevordert stemming

Voeding en slaap

Vermijden:

- Cafeïne
- Nicotine
- Alcohol

Triptofaan maakt slaperig: bananen, dadels, melk, tonijn, yoghurt, noten

Overige tips:

- Tussen avondmaaltijd en slapen: 1 1/2 tot 3 uur
- Niet met honger naar bed
- Verleidingen van suikerrijke snacks weerstaan
- 's Ochtends beste vertering

Let op: suiker zorgen voor...

– Suikers zorgen voor:

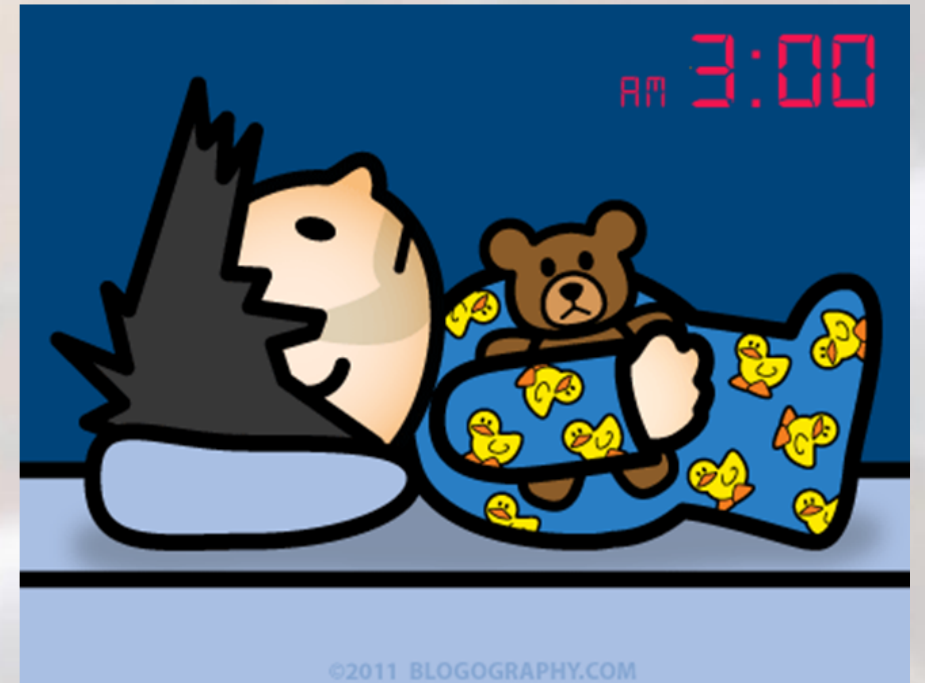
- Steeds opnieuw weer behoefte aan suiker
- Een korte 'energieboost' & lange energiedip
- Vetopslag
- Stress
- Suikers: als er suiker, siroop, stroop of iets dat eindigt op '-ose'



Slaapmedicatie

Wie maakt er gebruik van slaapmedicatie?

- Wat gebruik je?
- Waarom?
- Wat zijn je ervaringen?



Slaapmedicatie

‘Verdovend’

- Oudere pillen: ruw instrument, receptoren in de hersenen lam leggen
- Nieuwere pillen: zachter, zelfde effect op dezelfde hersengebieden
- Geen langzame grote hersengolven
- Bijwerkingen de volgende dag:
 - Humeurig/sloom
 - Vergeetachtig/niet scherp

Cognitieve gedragstherapie = effectiever



Stress

Stress veroorzaakt door onregelmatig werken: wisselende tijden van eten en slapen & in balans houden van werk en privé

Je kunt stress verminderen door

- Het bepalen van de oorzaak van de stress en deze indien mogelijk zoveel mogelijk wegnemen;
- Te veranderen wat je kunt en te accepteren wat je niet kunt veranderen;
- Voldoende beweging;
- Tijd te nemen voor jezelf;
- Tijd door te brengen met familie en vrienden;
- Niet teveel hooi op de vork te nemen, activiteiten af te stoten;
- Het zoveel mogelijk verminderen van het gebruik van koffie, alcohol en rookwaren.

Piekeren tijdens slaap

“Het meeste gepieker komt voort uit angsten en onzekerheden. Met piekeren proberen we de controle te krijgen.”

Ik ben veilig en voel mij goed
terwijl ik nu heerlijk
ga wegdommelen.....

Alles kan wachten tot morgen,
ik ga nu lekker slapen....

Er is niets wat mij bedreigt,
ik ben veilig in mijn bed....

Tips bij piekeren/wakker liggen

1. Wanneer je gaat slapen denk dan vlak voor je in slaap valt aan alles waar je je veilig bij voelt, dankbaar voor bent of blij mee bent (opschrijven, aan denken of opnoemen)
2. Mediteer...
Meditatie is een goede manier om heerlijk te ontspannen.
3. Praat over je zorgen met iemand die je vertrouwt.
4. Als je in de nacht wakker wordt:
 - Kijk niet naar de tijd
 - Schrijf op wat er door je hoofd schiet, zo kan je loslaten
 - Geniet van de rust om je heen
 - Erger je vooral niet aan het feit dat je wakker ligt, ook nu rust je uit
 - Lees een boek: géén beeldscherm i.v.m. blauwlicht
 - Schaapjes tellen, bedenk een fietsroute van A naar B

Ontspanningstechnieken

- Ademhalingsoefeningen
- Bodyscan
- Jacobsen methode
- Dixhoorn methode
- Mindfulness
- Meditatie



Gouden slaap tips



- Regelmaat
- Niet te kort voor de slaap intensief sporten
- Geen TV of ander blauw licht het slapen
- Verstop je wekker
- Slaapkamer koel, donker, geventileerd en stil
- Geen dutjes te dicht op de hoofdslaap
- Geen slaapmedicatie
- Warm bad voor het slapen
- Geen slaapmutsje en cafeïne
- Daglicht – opstaan met daglicht (dan wel kunstmatig) 's avonds donker houden
- Niet wakker in bed blijven liggen

Belangrijk is:

- Hoe slaap je nu?
- Hoe is je dag gevuld?
- Hoe ziet je avondroutine eruit?
- Hoe ziet je ochtendroutine eruit?
- Welke aanpassing zou je kunnen maken?

Aan de slag?

Wat zou je kunnen aanpassen om een betere nachtrust te krijgen?
Gewoonten/in je slaapkamer/...

Dank voor uw aandacht



Vragen of opmerkingen of bij
elkaar ten rade gaan?



**OOGJES DICHT & SNAVELTJES TOE.
DAT WAS HET DAN VOOR VANDAAG DUS
NU OPZOUTEN EN NAAR JE NEST TOE!**

