



# Slapen mag!

BETER LEREN SLAPEN, BETER VOELLEN.

Altijd een moe gevoel? Zou je graag meer energie willen overhouden? Dit E-book helpt je te begrijpen hoe slaap werkt. Hoe je met eenvoudige tips je nachtrust kunt verbeteren. Ook helpt een goede nachtrust stress te verminderen. Je kunt meer aan, je voelt je beter, je ziet er beter uit en je ziet de toekomst met een lach tegemoet!

Benieuwd hoe? Lees gauw verder!

# Inhoudsopgave

Inleiding	3
Slaapschuld, wat is het?	4
Gevolgen van slaapschuld	5
Hoe werkt slaap?	6
Hoe kan je je slaap verbeteren?	7
Kan je wat hulp gebruiken?	9

# Slaapschuld, wat is het?

---

Heb je weleens van slaapschuld gehoord?

Slaapschuld ontstaat als je niet de gezonde hoeveelheid slaap krijgt. Of dit nu eigen keus is door je levensstijl. Of doordat je door bijvoorbeeld ziekte te weinig kan slapen. Er wordt door medisch onderzoekers geschat dat de meeste mensen gemiddeld een uur te weinig slapen per nacht. Ondanks dat dit weinig lijkt, hebben de onderzoekers onderzoek gedaan naar de verbanden tussen slaap en ziekte, en slaap en de kwaliteit van leven.

Zelfs een enkele keer slaaptkort hebben kan gevolgen hebben. Neem bijvoorbeeld een vrachtwagenchauffeur. Als hij een ongeluk krijgt met zijn vrachtwagen? De ravage is vaak al gauw heel groot. Ook hierin is aangetoond dat 50% van de ongelukken die gebeuren, zijn gekomen doordat de bestuurder slaperig was.

Chronische vermoeidheid wordt door sommigen gezien als iets waar je niet vanaf kunt komen. Vaak wordt niet gezien dat chronisch moe zijn, geleidelijk aan erger wordt. Anderen denken niet eens aan slaaptkort. Ze denken dat ze “gewoon” oud worden. Of dat het hun “te veel” is geworden en dat ze daarom slecht functioneren.

Het is een groeiend probleem omdat veel bedrijven tegenwoordig dag en nacht bereikbaar zijn. Op tv gaan de programma's de hele nacht door, of via internet kunnen films en series onbeperkt bekeken worden. Ook de dagelijkse stress is toegenomen door het snelle tempo van leven.

# Gevolgen van slaapschuld

---

Heb je een idee van de gevolgen van chronisch te weinig slaap krijgen?

Op korte termijn:

- Slaperigheid
- Plotselinge Stemningswisselingen
- Concentratieverlies
- Minder creatief
- Verlies van kortetermijngeheugen

Op lange termijn:

- (extreem) Overgewicht
- Vroegtijdig verouderen
- Vermoeidheid
- Chronisch geheugenverlies
- Meer kans op infecties
- Diabetes

# Hoe werkt slaap?

---

Ken jij de slaapcyclus?

- Fase 1 is de sluimerslaap. Dit duurt ongeveer 5 tot 10 minuten.
- Fase 2 is het begin van je echte slaap. Maar je slaapt nog licht. Dit duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.
- Fase 3 is de overgangsfase naar de diepe slaap. Dit duurt ongeveer 5 tot 10 minuten.
- Fase 4 is de echte diepe slaap. Dit duurt ongeveer 15 tot 20 minuten.
- Fase 5 is de droomslaap. Hierin zijn je hersenen heel actief. Dit duurt ongeveer 15 tot 25 minuten.

Let op: Als je deze 5 fasen hebt gehad, dan begint het helemaal opnieuw. Deze cyclus wordt 4 à 5 keer herhaald per nacht. Je kunt je dus voorstellen als je vaak wakker wordt 's nachts, dat je slaapcyclus wordt verstoord.

# Hoe kun je je slaap verbeteren?

---

Wat zijn de tips om beter te slapen?

Er zijn meerdere factoren die er voor zorgen hoe je nachtrust is. Het wordt ook wel slaaphygiëne genoemd. Een goede slaaphygiëne is een leefwijze.

Tip 1: Bewegen

Kies het juiste moment om te bewegen. Bewegen in de ochtend of in de middag draagt erbij aan dat je slaap krijgt tegen die tijd dat het bedtijd is. Ga je bewegen vlak voor het slapen gaan, dan zal het je belemmeren om makkelijk en goed te slapen.

Tip 2: Zorg voor ontspanning vlak voor het slapen gaan.

Als je een spannend boek leest of een spannende film bekijkt werkt dit vaak stimulerend. Het is beter om iets ontspannends te lezen. Of luister nog naar wat rustige muziek. Wat vind je van een heerlijk warm bad? Je hersenen kan je op die manier leren dat je dag afgelopen is. Als je eet, werkt of tv kijkt in bed, kan het moeilijker zijn om in slaap te vallen. Heb je een partner? Vraag hem of haar om je te masseren voor meer ontspanning.

---

Tip 3: Weet wat je eet of drinkt.

Wat je eet of drinkt voor het slapen gaan heeft een bepaalde werking op hoe goed je inslaapt en doorslaapt. Alcohol maakt slaperig, maar vermindert de kwaliteit van slapen. Koffie, thee, coladranks en het eten van chocolade werken stimulerend. Dit kan je dus beter vermijden. Wat goed helpt zijn producten waar serotonine\* in zit. Je kunt dan denken aan een stukje mango, handje noten of een banaan.

Tip 4: Houd je slaapkamer donker, rustig en zo mogelijk koel.

Uit onderzoek is gebleken bij mensen die naast een vliegveld wonen een uur minder kwaliteit slaap hebben. Tijdens het onderzoek, zagen de onderzoekers, dat de hersengolven van die mensen die naast een vliegveld wonen, elke start en landing registreerden! Gebruik eventueel oordopjes als je woont op een plek waar veel geluiden zijn. Of als je in de zomer je raam open hebt staan voor verkoeling.

\* Serotonine = serotonine zorgt er voor dat het slaapproces goed verloopt in de hersenen.



# Kun je wat hulp gebruiken?

---

Je hebt last van stress en/of slapeloosheid, wat nu?

- Bewegen, goede voeding en voldoende slaap zorgen voor een gezonde levensstijl. Maar wat als bewegen niet goed lukt? Je hebt bijvoorbeeld last van je knie en vindt het daardoor al moeilijk de deur uit te gaan. Laat staan te gaan bewegen.
- Je weet dat gezond eten belangrijk is. Maar je blijft eetbuien houden of je eet heel onregelmatig en ongezond.
- Je wilt graag goed slapen. Maar met kleine kinderen wordt je nogal eens 's nachts wakker gemaakt. Of je hebt stress van je werk en blijft maar piekeren 's nachts

Neem dan gerust contact op. Wij helpen je graag bij stress. Is de stress chronisch geworden? Of heb je een burnout? We helpen je daar graag mee. Ook voor advies of een steuntje in de rug. Je kunt ons bereiken door te mailen naar [info@ruudmeulenberg.nl](mailto:info@ruudmeulenberg.nl), te bellen op 0634848894, of de website te bezoeken: [www.ruudmeulenberg.nl](http://www.ruudmeulenberg.nl)

We bieden je een fijne intake op een mooie locatie in de natuur om uit te zoeken hoe we jou zo goed mogelijk kunnen helpen. Deze intake is helemaal gratis. Zo weet je van te voren waar je aan toe bent. En kan er een passend traject gekozen worden.



Meulenberg Training & Coaching

Hoogeveen

06-34848894

[info@ruudmeulenberg.nl](mailto:info@ruudmeulenberg.nl)

[www.ruudmeulenberg.nl](http://www.ruudmeulenberg.nl)

Regelmatig tips en handige artikelen ontvangen om een prettig leven te leiden? <http://ruudmeulenberg.nl/nieuwsbrief/>