



Slaap

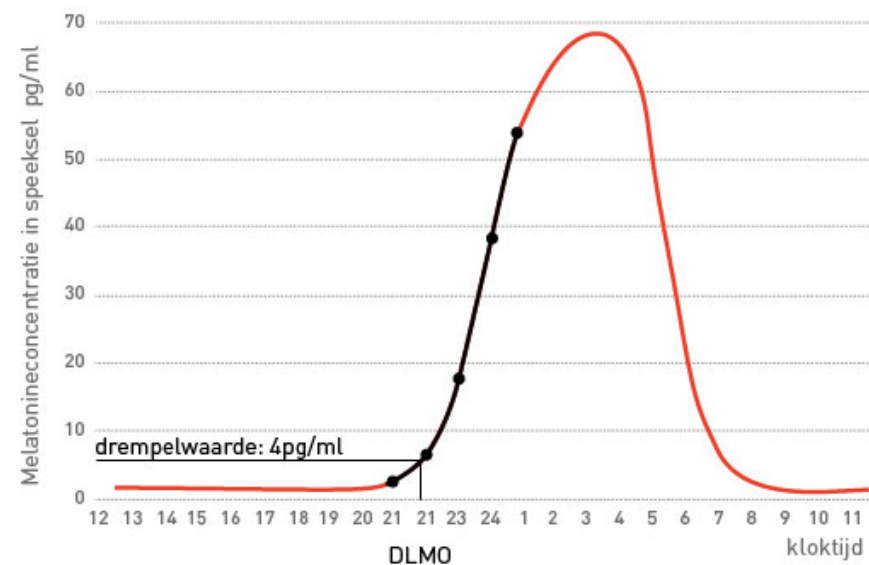


SLAAP IS GOED VOOR LICHAAM EN GEEST...



Hoe werkt slaap?

- Op- en afbouw van slaapschuld
- Biologische klok: licht en melatonine
- Individueel bepaald: tussen 7 en 9 uur meest gangbaar



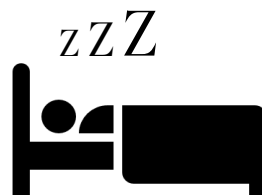
3 slaapstadia



50%

lichte slaap

- Minder hersenactiviteit ten opzichte van waak
- Makkelijk wekbaar



25%

diepe slaap

- De hersenactiviteit vertraagt verder
- Belangrijkste fase voor herstel aan aanmaak hormonen

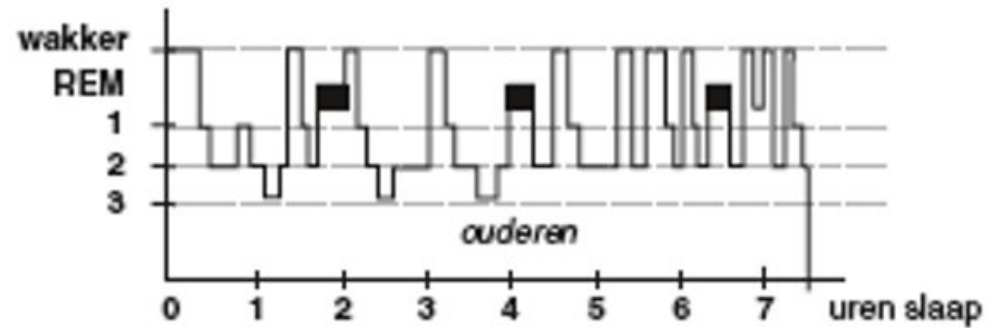
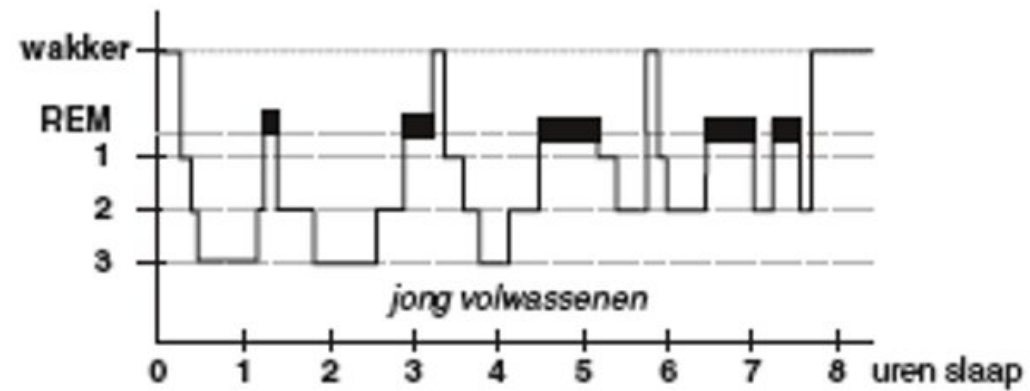


25%

REM- of droom
slaap

- Hoge hersenactiviteit
- Beweging vrijwillige spieren onmogelijk
- Belangrijke rol in de verwerking van informatie en emoties

Hypnogram



Bron: Slapeloosheid. BOOM hulpboek ,
Verbeek en Klip 2013

Opbouw slaap

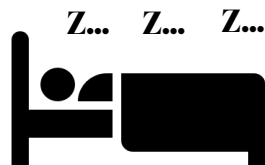
- Slaapcyclus 90-110 minuten
- Eerste 3 cycli meeste herstel
- Momenten van vaak tussendoor
- Eerste 5-6 uur: kernslaap, daarna restslaap



Vanaf je 45^e levensjaar



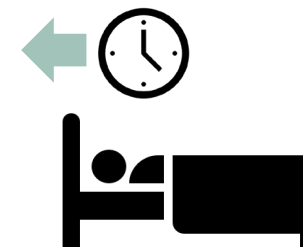
Meer lichte
slaap



Vaker wakker
liggen, in korte
stukjes slapen



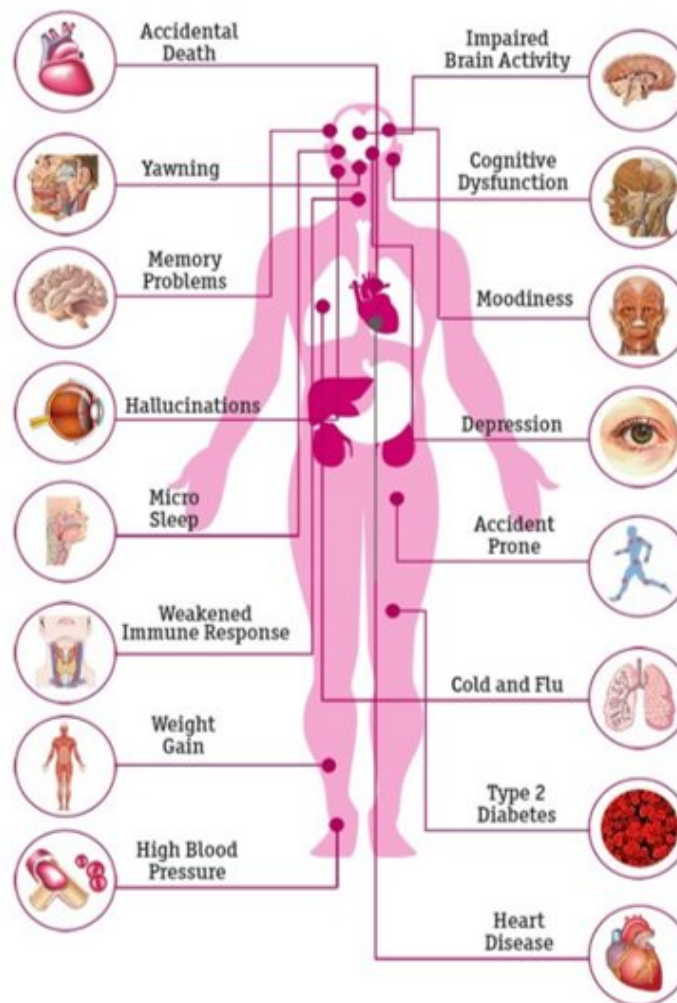
Inslapen duurt
langer:
30 ➡ 60 min



Slaapritme
schuift naar
voren

Wanneer is slapen een probleem?
Wanneer je er last van hebt

Problemen lange termijn



Bron: <https://www.philippinesbasiceducation.us/2014/09/why-is-adequate-sleep-important.html>