**Slapen**

Wat is slaap en waarom slapen we?
Slaap is een toestand waarin je lichaam zich dagdagelijks bevindt, in deze toestand komt zowel lichaam als geest tot rust.
🡺 Hersengolven vertragen
 Hartslag en ademhalingsritme vertragen
 De prikkels van buitenaf worden niet meer opgenomen.
Ondanks deze verschillende veranderingen die ons lichaam ondergaat in de slaap, en het lichaam tot rust brengt is er geen spraken van volledig herstel/rust. Ons lichaam stopt namelijk niet volledig met functioneren, het is louter het energiegebruik dat daalt.

Gevolgen van slecht slapen:
**Op korte termijn:** - Moeheid / weinig fut
 - Versuft zijn
 - Prikkelbaar
 - Lage concentratie
 - Wallen onder de ogen
 - Hoofdpijn

**Op lange termijn:** - Pijnlijke spieren
 - Depressie
 - Hallucinaties
 - Trillende handen (een vorm van afkicken)
 - Verhoogde bloeddruk
 - Obesitas of ondergewicht, hangt af van hoe men reageert
 - Psychose
 - Verwarring + geheugenverlies
 - Verhoogd aantal stresshormonen

Oorzaken van slecht slapen:
Meest voorkomende redenen: - Lichamelijke of psychische problemen
 - Slechte slaap discipline of gewoontes
 - Alcoholgebruik (slaapmutsje helpt wellicht met inslapen, maar je slaapkwaliteit gaat achteruit)
 - Opwinding
 - Stress

Slaap en leeftijd: De benodigde hoeveelheid slaap hangt niet alleen af van je persoonlijke behoefte maar ook van je leeftijd.
 Baby’s slapen gemiddeld 16 tot 18 uur, deze hoeveelheid neemt af tot ongeveer je 20ste .
 Pubers hebben een hoge nood aan slaap (mede door de hoeveelheid prikkels die ze dagelijks moeten verwerken op school), maar deze nood aan slaap wordt vaak genegeerd.
 Verdere verschillen zijn er in de diepheid van de slaap: De slaap van kinderen is dieper van die van volwassenen. 🡺 Voor oorzaken zie bovenstaande redenen, deze komen nu eenmaal vaker voor bij volwassenen dan kinderen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leeftijdin jaren |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | aantalurenslaap |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| baby |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 16 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2-4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 13 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5-9 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 11 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10-12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13-24 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 9 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25-49 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 7,5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| >50 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 |
|   |   | | |   | | |   | | |   | | |   | | |   | | |   |   |   |
|   | 20.00 |   | 24.00 |   | 4.00 |   | 8.00 |   | 12.00 |   | 16.00 |   |   |   | uur |

*Overzicht van gemiddeld aantal uren slaap per etmaal bij verschillende leeftijden. De donkerblauw ingekleurde hokjes geven slaap aan, de lichtblauwe hokjes wakker in bed.*

Belang van regelmaat voor een goede nachtrust
Tegen een slechte nachtrust is regelmaat een van de beste remedies.
🡺 In combinatie met een goede opbouw van de dag (zowel voor inspanning als licht) en een goede afbouw.
Met licht bedoelen we om voor het slapen gaan niet meer in het felle licht te zitten, maar bouw af naar het licht waar je in slaapt.

**TIPS:**

- Verlicht de kamer ‘s ochtends direct bij het opstaan. Veel licht ’s morgens helpt onze biologische klok. Zorg omgekeerd ’s avonds voor het slapengaan voor gedempt licht.

- Reserveer de slaapkamer voor seks en slaap, niet om TV te kijken of te werken.

-Zowel honger als een volle maag kunnen u belemmeren om in slaap te vallen. Eet zeker geen grote maaltijd voor u naar bed gaat. Best is om 2 à 3 u voor het slapengaan niet meer te eten. Een lichte snack vóór het slapengaan kan de slaap wel bevorderen.

-Verlucht de slaapkamer geregeld en zorg voor een temperatuur van rond 16-18°C.

-Wie 's avonds veel alcohol drinkt, zal wel sneller inslapen maar minder diep slapen en vroeger wakker worden.

-Neem uw problemen niet mee naar bed: zorg ervoor dat u ze op de ene of de andere manier buiten de slaapkamer houdt door er bv. over te praten of te schrijven.

-Vermijd om grote hoeveelheden water te drinken in de avond om nachtelijk opstaan om te plassen te voorkomen.

- Zowel honger als een volle maag kunnen u belemmeren om in slaap te vallen. Eet zeker geen grote maaltijd voor u naar bed gaat. Best is om 2 à 3 u voor het slapengaan niet meer te eten. Een lichte snack vóór het slapengaan kan de slaap wel bevorderen.

- Wanneer je uitslaapt overdrijf dan niet maar slaap +- 1,5 uur langer dan gewoonlijk. Anders gooi je de biologische klok door elkaar!