

SLAAP, STRESS EN ONTSPANNING

11 MEI 2023



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

DISCLOSURE BELANGEN SPREKER



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">• geen• geen• Academie voor leefstijl en gezondheid



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

INHOUD

- Kwis
- Slapen begint overdag – de samenhang tussen slapen, stress en ontspanning
- Waar zit jouw vermoeidheid?
- Actief naar een beter slaappatroon – Wat ga jij doen?





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

WIE BEN IK

- Yneke Kootstra
- Directeur Academie voor leefstijl en gezondheid
- Voedingskundige en docent voeding

yneke@avleg.nl





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 1

Van een slaapmutsje slaap je beter in

Waar = **groen**
Niet waar = **rood**





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 1

WAAR

Van een slaapmutsje slaap je beter in

Dat klopt!

Maar je slaapkwaliteit gaat achteruit en je
Slaapt minder goed dóór.





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 2

Voor je slaap is het beter om overdag te sporten dan 's avonds na je werk

Waar = **groen**
Niet waar = **rood**





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 2

Voor je slaap is het beter om overdag te sporten dan 's avonds na je werk

Waar = **groen**

Overdag flink bewegen helpt je beter slapen

's Avonds nog flink bewegen maakt dat je pas later in slaap kunt vallen.





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 3

Boven de 70 heb je de helft
aan slaap nodig dan een baby

Waar = **groen**
Niet waar = **rood**



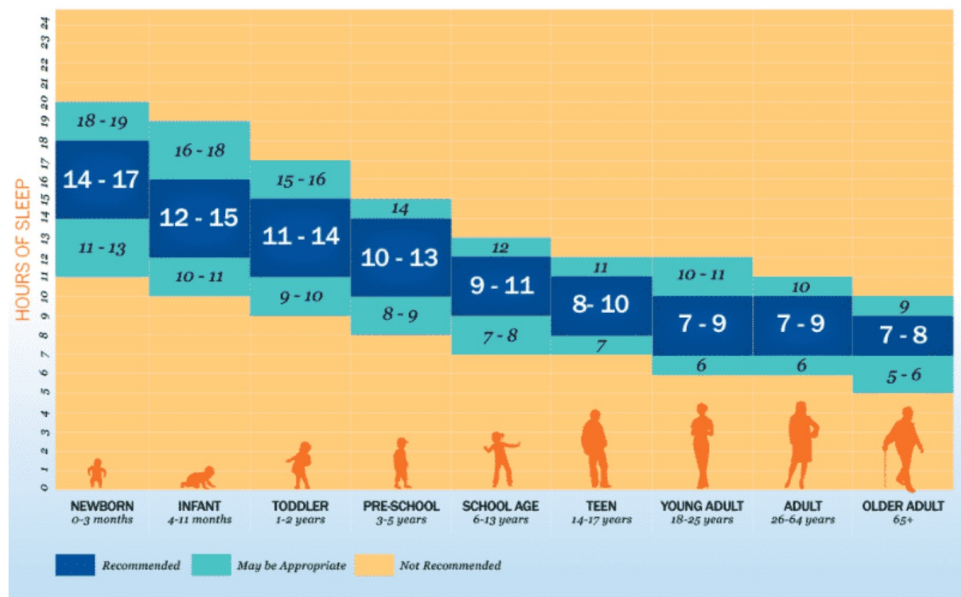


ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

3 SLAAP DOOR DE LEVENSFASEN

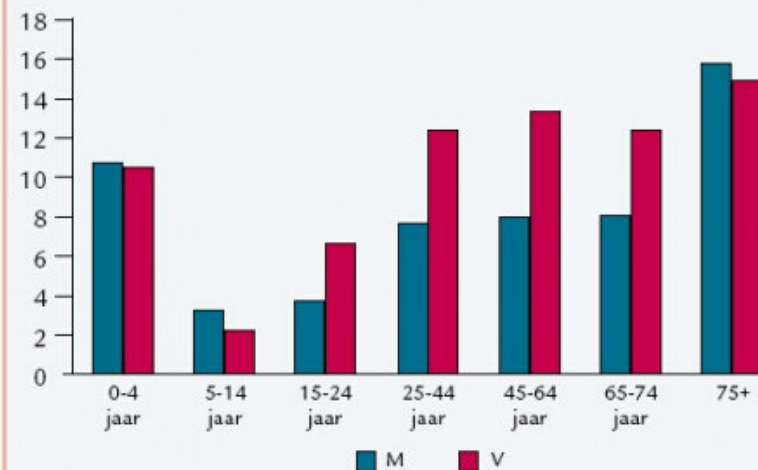
NATIONAL SLEEP FOUNDATION

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



Waar = groen

Figuur Leeftijdsafhankelijke incidentie van de contactredenen slapeloosheid bij de huisarts per 1000 patiënten per jaar



Bron: Huisarts en wetenschap, 2004



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 4

Te weinig slaap maakt je dikker

Waar = **groen**
Niet waar = **rood**





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 4

Te weinig slaap maakt je dikker

Waar = **groen**

Te weinig slaap verstoort je hormoonregulatie.

Insulinegevoeligheid verlaagt

Meer gheline, minder leptine -> Meer trek

Meer stress ->

Vermoeidheid ->

-> minder motivatie

Mensen in ploegendiensten zijn
gemiddeld 2 kilo zwaarder





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

KWISVRAAG 5

In het weekend bijslapen is niet alleen lekker maar ook goed voor je gezondheid

Waar = **groen**
Niet waar = **rood**



KWISVRAAG 5

Niet waar = **rood**

In het weekend hetzelfde
slaappatroon aanhouden,
verbetert je slaappatroon



BIORITME



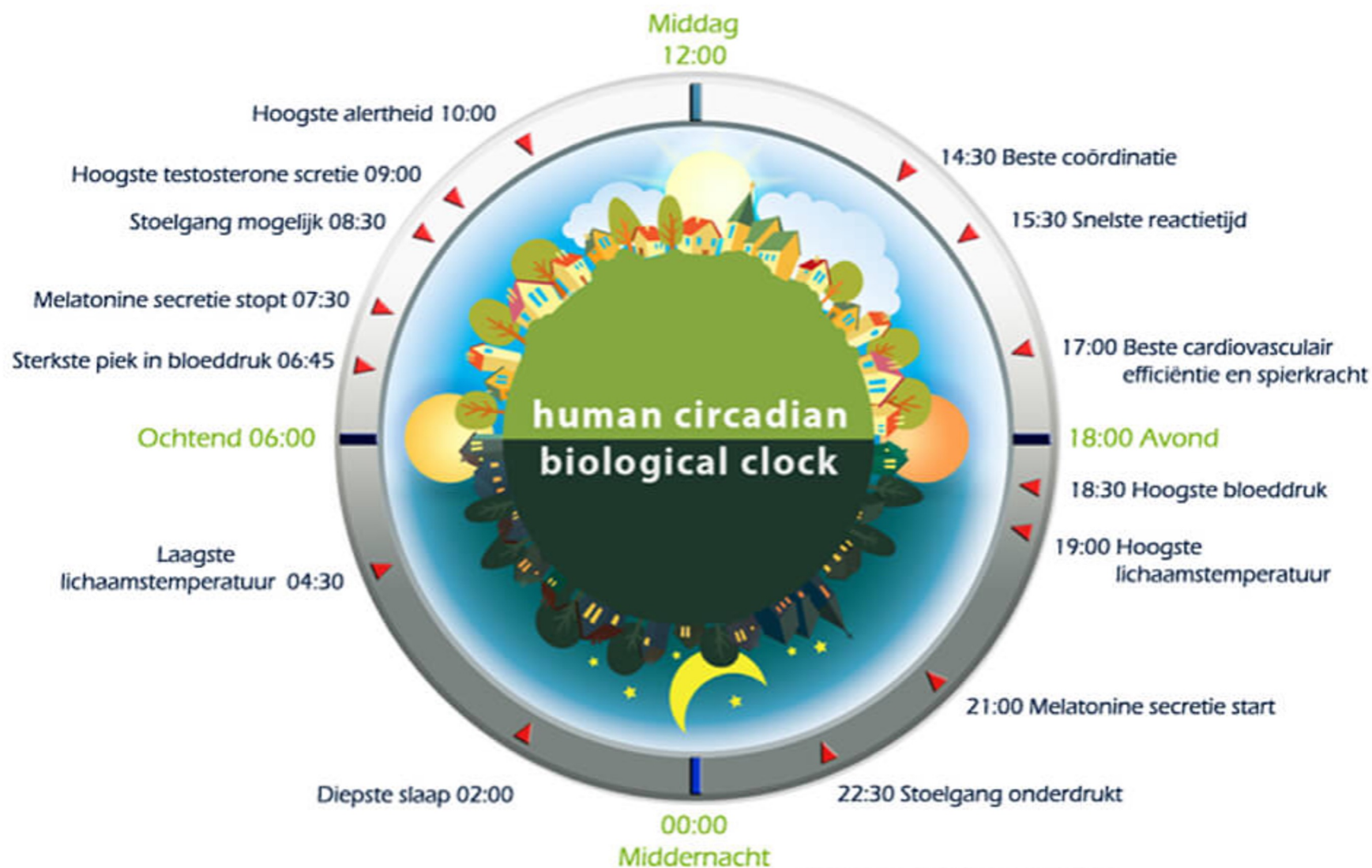
ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



BIOLOGISCHE KLOK



DE NEDERLANDSE
ONTWERPER

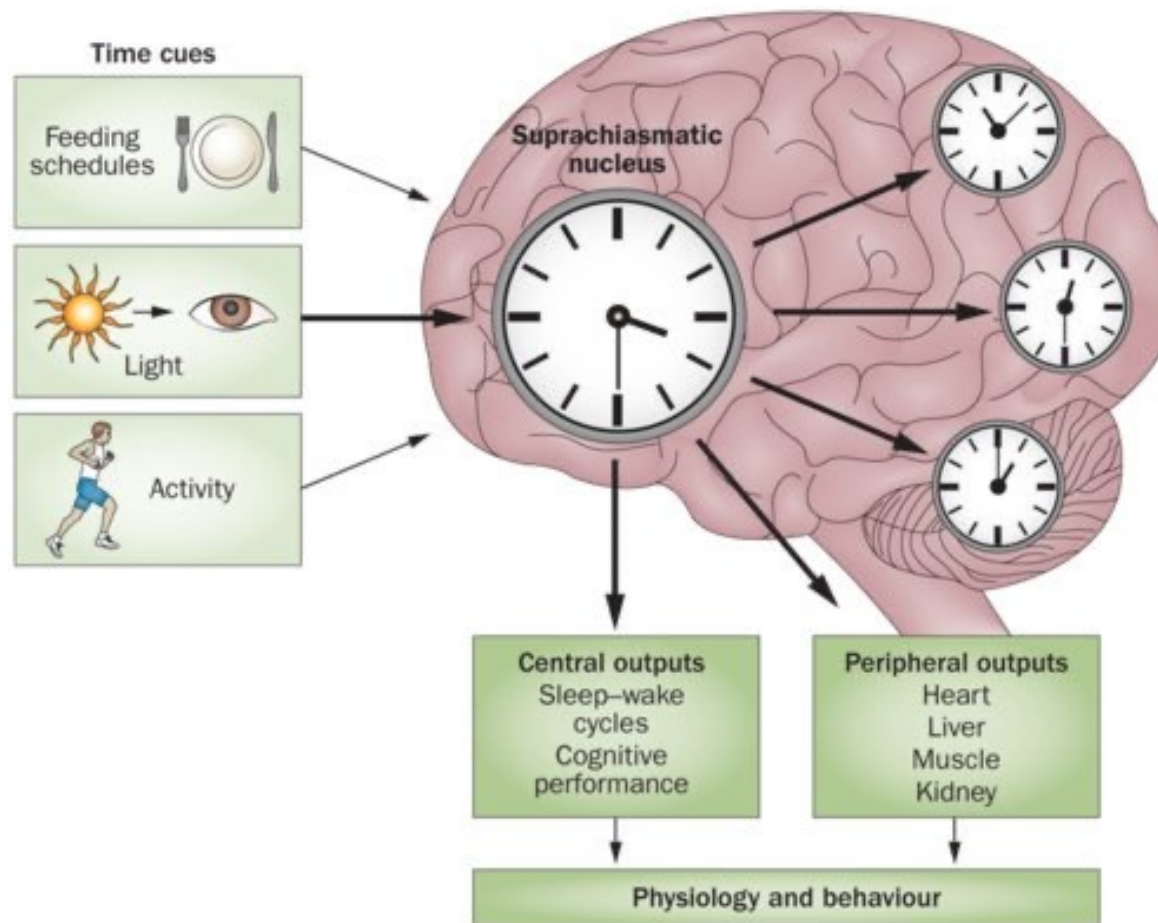


BRON: Eyeson | By Tim Stephens, HealthCanal



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

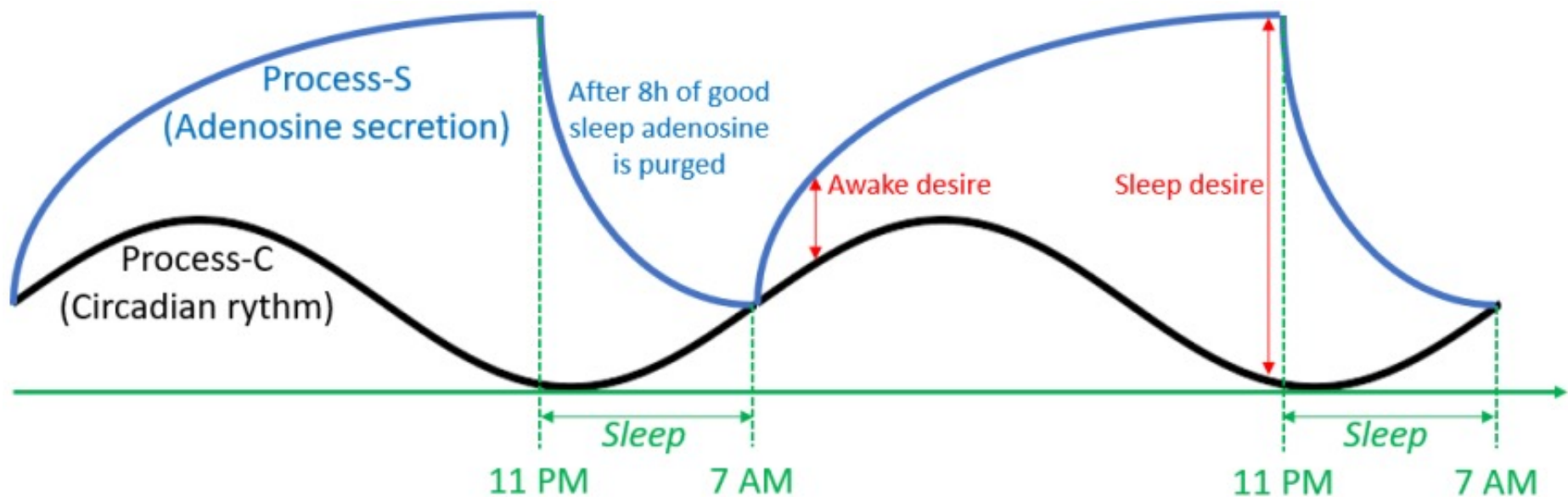
BIOLOGISCHE KLOK EN ZEITGEBERS



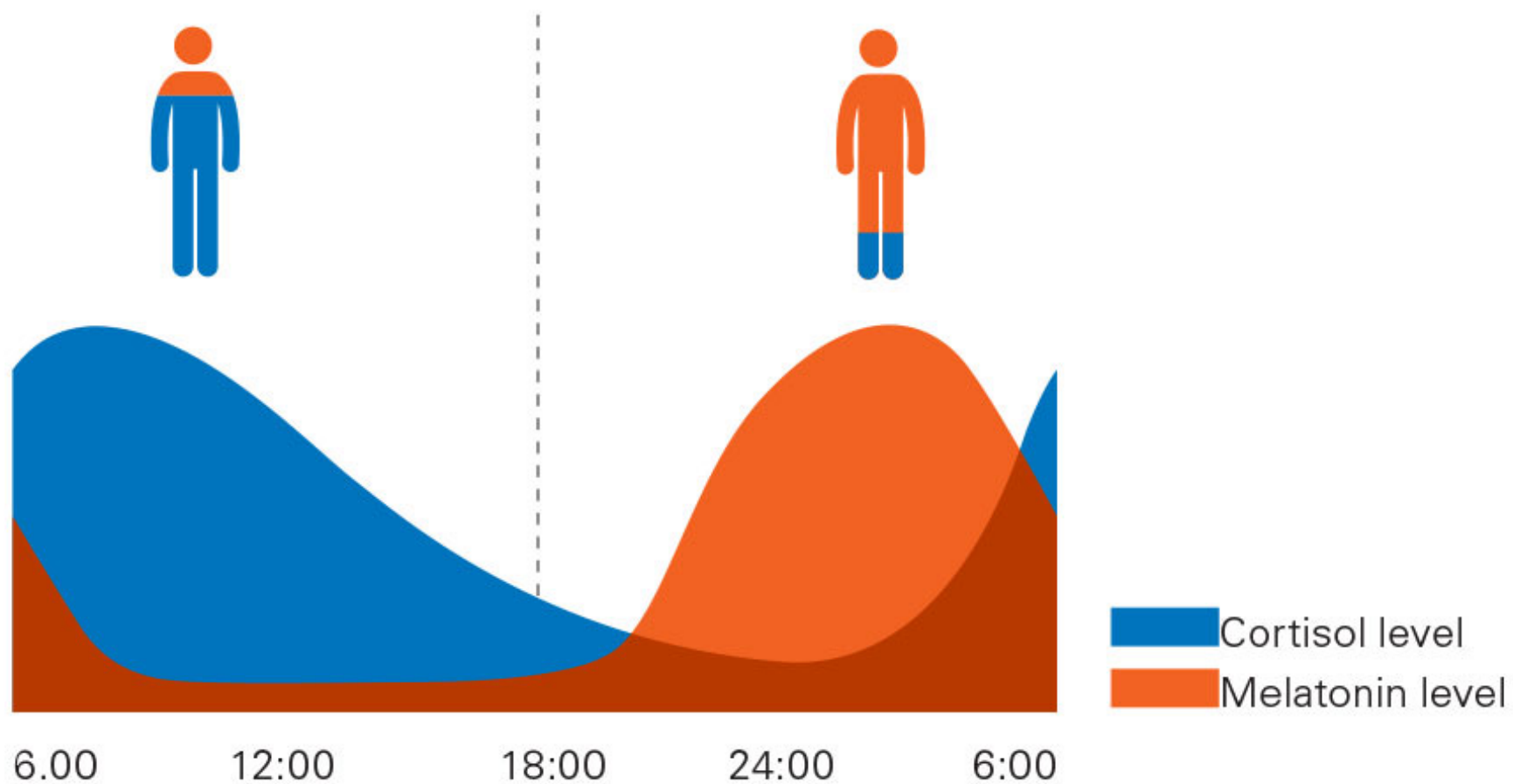


ADENOSINE

- Slaapdruk opbouwen
- 8 uur slaap breekt de opgebouwde adenosine spiegel weer af



HORMONEN & BIORITME





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

SLAAP



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

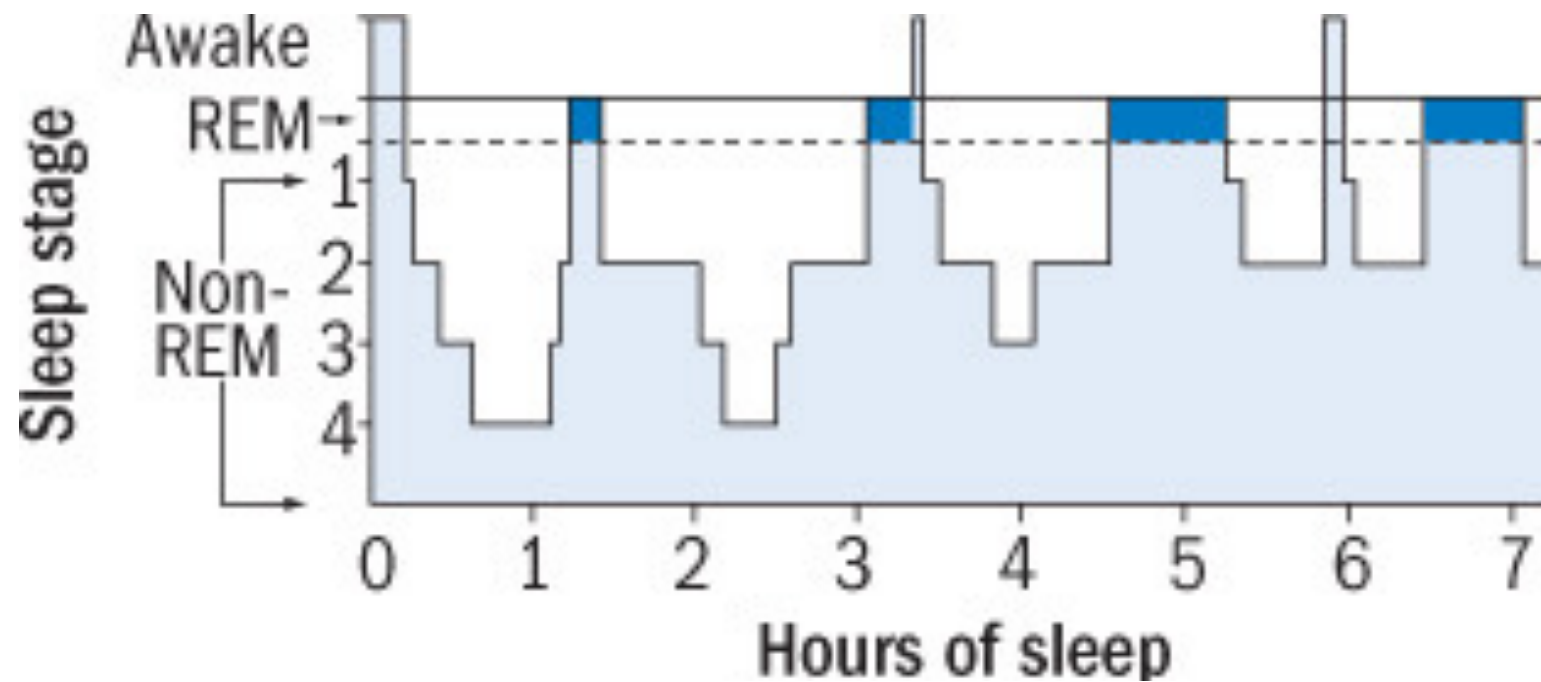
Verschillen man / vrouw



SLAAPARCHITECTUUR



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



Slaapfases



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

1,5 uur

Fase 1: Lichte slaap

Hier begint eigenlijk pas echt de slaap, maar nog steeds een lichte slaap.

> 45 – 55% van de totale slaap.

Fase 2: Overgang naar diepe slaap

Er komt meer regelmaat in je ademhaling, je hartslag daalt, en je spieren ontspannen

> 3 – 8% van de totale slaap

Fase 3: Diepe slaap

Je ademhaling en hartslag zijn nu op zijn laagst. Dit is de fase die ervoor zorgt dat je lichamelijk herstelt. Het is niet prettig om in deze fase gewekt te worden.

> 15 – 20% van totale slaap.

Fase 4: REM slaap (droomslaap)

In deze fase verwerk je alle indrukken van overdag; deze fase zorgt met name voor het mentale/emotionele herstel.

> 20 – 25% van de totale slaap.

FUNCTIE VAN SLAAP

1 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

2 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

3 Neuronale netwerk

- Snoeien én consolideren verbindingen

EFFECT VAN SLAAPTEKORT

Meer kans op diabetes
Stemmingswisselingen
Libido gaat omlaag
Geheugenproblemen
Hoge bloeddruk
Meer kans op HVZ
Afname weerstand

memory issues

During sleep, your brain forms connections that help you process and remember new information. A lack of sleep can negatively impact both short- and long-term memory.

mood changes

Sleep deprivation can make you moody, emotional, and quick-tempered. Chronic sleep deprivation can affect your mood and lead to anxiety or depression, which may escalate.

weakened immunity

Too little sleep weakens your immune system's defenses against viruses like those that cause the common cold and flu. You're more likely to get sick when you're exposed to these germs.

risk for diabetes

A lack of sleep affects your body's release of insulin, a blood sugar-lowering hormone. People who don't get enough sleep have higher blood sugar levels and an increased risk for type 2 diabetes.

low sex drive

People who don't get enough sleep often have a lower libido. In men, this decreased sex drive may be due to a drop in testosterone levels.

trouble with thinking and concentration

Your concentration, creativity, and problem-solving skills aren't up to par when you don't get enough rest.

accidents

Being drowsy during the day can increase your risk for car accidents and injuries from other causes.

high blood pressure

If you sleep less than five hours a night, your risk for high blood pressure increases.

weight gain

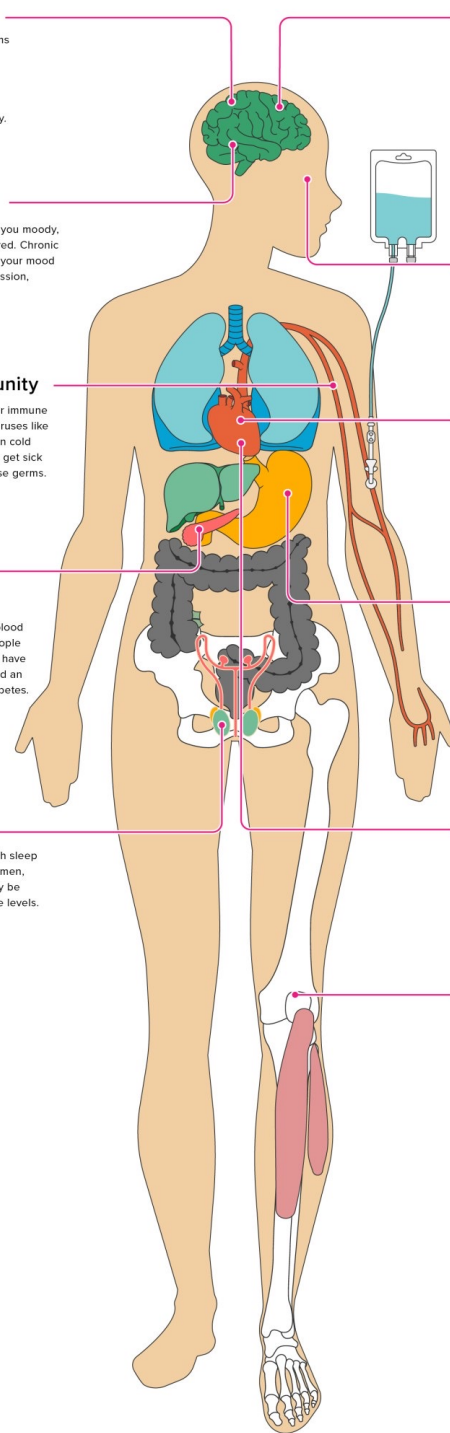
With sleep deprivation, the chemicals that signal to your brain that you are full are off balance. As a result, you're more likely to overindulge even when you've had enough to eat.

risk of heart disease

Sleep deprivation may lead to increased blood pressure and higher levels of chemicals linked to inflammation, both of which play roles in heart disease.

poor balance

Lack of sleep can affect your balance and coordination, making you more prone to falls and other physical accidents.



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

EFFECT VAN SLAAPTEKORT

Meer kans op overgewicht
Meer kans op dementie
Snellere veroudering brein
Meer ongelukken

SLEEP DEPRIVATION EFFECTS

Lack of sleep is a health issue that deserves your attention and your doctor's help. Not getting enough sleep—due to insomnia or a sleep disorder such as obstructive sleep apnea, or simply because you're keeping late hours—can affect your mood, memory and health in far-reaching and surprising ways, says Johns Hopkins sleep researcher Patrick Finan, Ph.D. Sleep deprivation can also affect your judgment so that you don't notice its effects.

SAFETY



6,000
FATAL CAR
CRASHES
CAUSED
BY DROWSY
DRIVING
EACH YEAR



1 IN 25
ADULTS
WHO'VE FALLEN
ASLEEP AT THE
WHEEL IN THE
PAST MONTH

WEIGHT



**MORE CRAVINGS
FOR SWEET, SALTY
& STARCHY FOOD**

↑ Higher levels
of the **hunger**
hormone **ghrelin** ↓ Lower levels of the
appetite-control
hormone **leptin**

50% HIGHER RISK FOR OBESITY
IF YOU GET LESS THAN 5
HOURS OF SLEEP NIGHTLY

HEALTH



36%
INCREASE
IN RISK FOR
COLORECTAL
CANCER

LESS
ACTIVE
IMMUNITY
PROTECTORS
CALLED
NATURAL
KILLER CELLS

NEARLY
3X
RISK FOR
TYPE 2
DIABETES



INCREASED RISK
OF HIGH BLOOD PRESSURE

BRAIN EFFECTS

33%
INCREASE IN
DEMENTIA RISK



**GREATER
RISK FOR:**
▶ Depression
▶ Irritability
▶ Anxiety
▶ Forgetfulness
▶ Fuzzy thinking

**3-5
YEARS**
HOW MUCH
SLEEP DEPRIVATION
CAN AGE
YOUR BRAIN



48%
INCREASE IN
DEVELOPING
HEART DISEASE



3X
MORE LIKELY
TO CATCH
A COLD



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

INTERVENTIES OP SLAAP

SLAAPKALENDER



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Centrum voor Slaapgeneeskunde

Slaap/waakkalender

/erwijzer: _____ Aanvraagnummer: _____
ngevuld door: _____ periode: _____
/oornaamste klacht: _____

Naam: _____ (m/v)

Geboortedatum: ____ - ____ - ____

Patiëntnummer: _____

Kempenhaeghe

DAG 1 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

☐ = slapen ☐ = in bed zonder te slapen ☐ = tijdstip waarop het licht uitgaat

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DAG 2 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DAG 3 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DAG 4 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DAG 5 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DAG 6 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

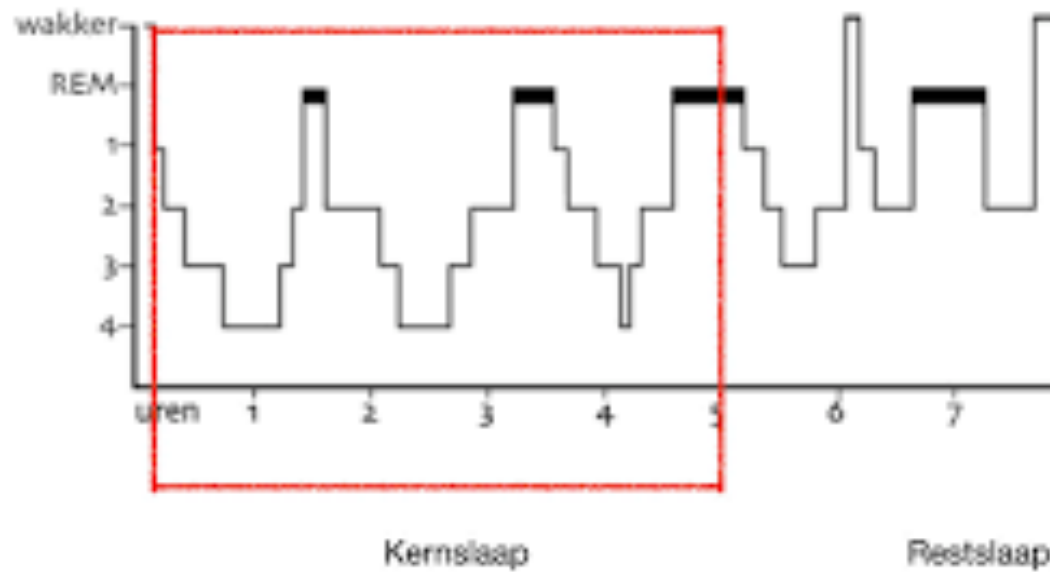
DAG 7 Datum: ____-____-____ Tijd naar bed: ____ Tijd uit bed: ____

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

SLAAP RESTRICTIE



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

SLAAPHYGIENE



PUT YOUR MOBILE AWAY AND
SET AN ALARM CLOCK



YOU NEED ABSOLUTE DARKNESS
AND QUIETNESS



READ A BOOK INSTEAD OF
WATCHING A TV SHOW



ESTABLISH A PRE-BEDTIME
RITUAL FOR YOURSELF



KEEP THE TEMPERATURE
COMFORTABLY COOL

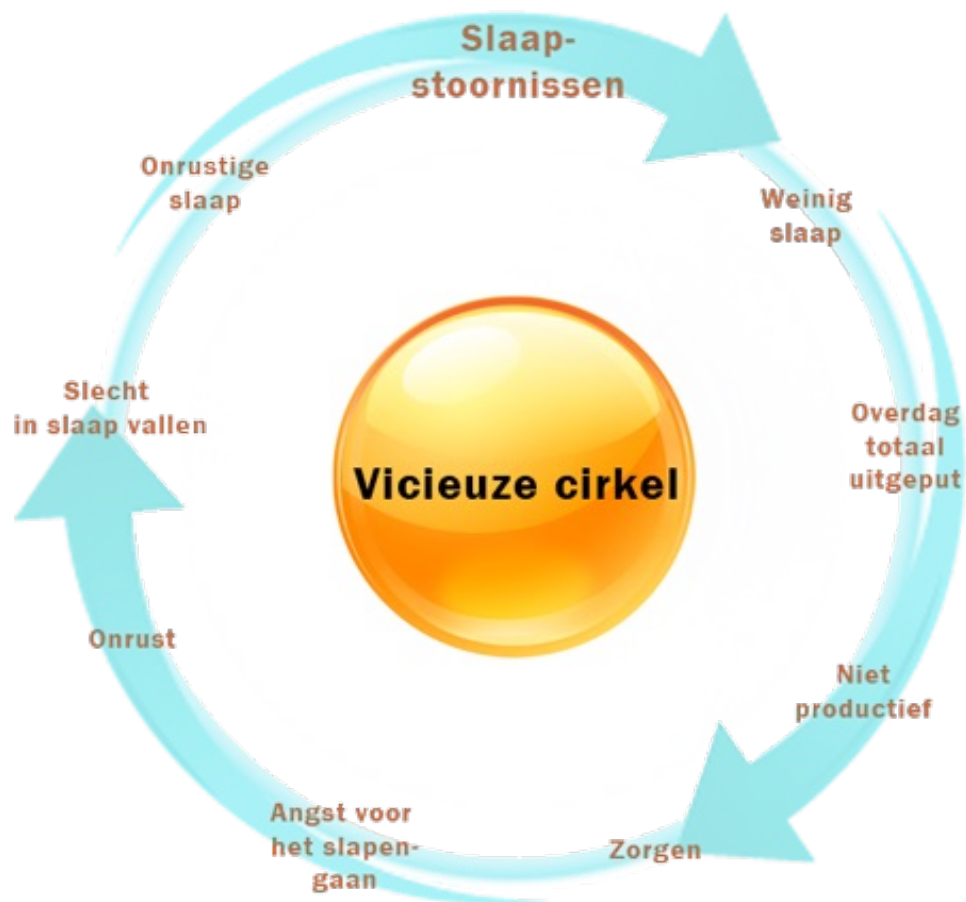


USE A HUMIDIFIER
TO MOISTURIZE THE AIR



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

VICIEUZE CIRKEL SLAAPPROBLEMEN





ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

PAK STRESS AAN

- Stressbron wegnemen
- Perceptie van de stress veranderen
- Investeren in wat wel energie geeft:
 - Muziek (het wondermiddel voor je frontale lob)
 - Leer nieuwe dingen; het regenereert je hippocampus en je frontale lob
 - Bewegen (boek: Laat je hersenen niet zitten)
 - Slaap (genoeg, op tijd en goed!)
 - Stop met multi-tasken
 - Schijnbeloningen minimaliseren



Slaaphygiene



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

- Eet niet te kort voor het slapen en eet geen te zware maaltijden in de avond. Eet ook niet te weinig, ga niet met honger naar bed.
- Cafeïne en nicotine kan het inslapen moeilijker maken. Gebruik dit liever niet in de uren voor het slapen gaan.
- Houd een rustig, ontspannen ritueel aan in het laatste uur voor het slapengaan.
- Bouw je dag goed af. Als het nodig is, kun je vroeg in de avond een lijstje maken van de dingen die je nog in gedachten hebt.
- Zorg voor voldoende ontspanning en rustmomenten op de dag.
- Dagelijks voldoende beweging kan de slaap verbeteren, echter intensieve beweging/sport in de twee uur voor het slapen, kan het inslapen bemoeilijken.
- Vermijd beeldschermen en fel licht zoveel mogelijk een uur/de uren voor het slapen.
- Niet meer dan 2 glazen alcoholhoudende dranken in de avond..
- Drink niet teveel, zodat je niet (te vaak) wakker wordt, doordat je moet plassen.



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

LEEFSTIJL OVERDAG

Koffiegebruik – cafeïne

Actieve leefstijl

Daglicht

Vast (slaap)ritme

Alcoholgebruik

Eetpatroon

Stress

