

The background of the entire slide is a photograph showing several hands holding glasses of beer. The focus is on a hand in the foreground holding a glass of golden beer. Other hands and glasses are visible in the background, slightly out of focus.

**Beter slapen
doe je
overdag!**

**Workshop
over slaap en
ontspanning**

Waarschijnlijk weet je al veel over slaap, maar doe je er ook iets mee? In deze workshop ontdek je een actie die jouw nachtrust **kan** verbeteren.

Disclaimer: ieder mens is anders en je hebt geen controle over je slaap. Wat je wel kan doen, is de kans op een goede nacht zo groot mogelijk maken. Succes!



Een paar cijfers...

- 1 op de 5 werkende Nederlanders ervaart slaapproblemen.
- 63% van de Nederlanders is ontevreden over hun slaapkwaliteit, maar onderneemt hier geen actie tegen.
- 73% van de Nederlanders weet schermgebruik vlak voor het slapen de nachtrust verstoort, maar 94% doet het toch...

“Wetenschappers hebben een revolutionaire methode bedacht waardoor je langer leeft, je geheugen beter werkt en je creatiever wordt. Je wordt er aantrekkelijker van, je blijft slank en je gaat er minder van eten. Ze beschermt tegen kanker en dementie en houdt verkoudheid en griep buiten de deur. Ze verlaagt de kans op hartaanvallen en beroertes, om niet te spreken van diabetes. Je wordt gelukkiger, minder depressief, je maakt je minder zorgen, je fysieke prestaties stijgen en je raakt minder snel geblesseerd. Zou je het willen proberen?

Dit alles gaat over niets meer of minder dan **een goede nacht slaap**. En er is geen woord van gelogen.”



Belang en motivatie

- Er is dus een groot verschil tussen wat je zou willen en wat je daar daadwerkelijk voor doet!
- Vraag jezelf eens af; wat zou het me opleveren als ik beter zou slapen? En op welke manier zou dat mijn leven verbeteren?
- Ben je nu gemotiveerd om in actie te komen en de kans op een goede nacht te vergroten?
- Zo ja; succes met de workshop en het uitproberen van de acties!
- Zo nee; accepteer het dan zoals het is.

**Invloed op
slaap**



80% van de 'slaapproblemen' heeft zijn oorsprong in één of meerdere van deze thema's

Slaapdruk

Bioritme

Arousal



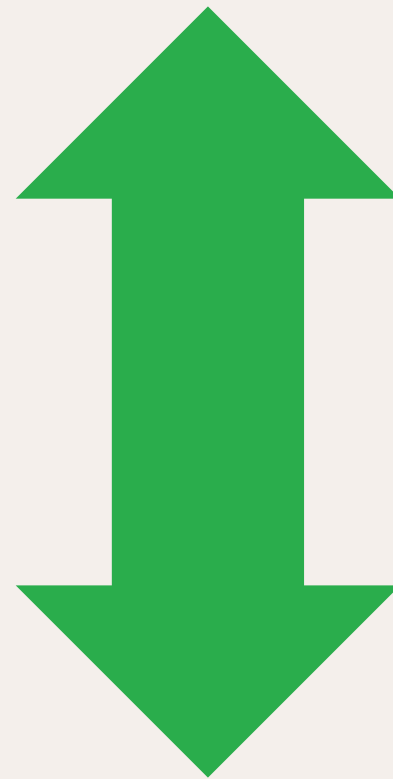
**Slaap
druk**

'Overdag ben ik bewust bezig met mijn nachtrust'

Eens = Staàn



**Twijfel = 5x
squatten**



Oneens = Zitten



Slaapdruk (slaapbehoefte)

- Is de behoefte aan diepe slaap
- Neemt toe vanaf het moment dat je wakker wordt
- Wordt beïnvloedt door de mate van activiteit overdag
- Wordt veroorzaakt doordat adenosine (slaapstof) zich bindt aan receptoren
- Cafeïne beïnvloedt slaapdruk
- Hoe hoger de slaapdruk, hoe groter de kans op doorslapen

Hoe kan jij je slaapdruk verhogen?

Geen cafeïne
na 14u

Actiever zijn
overdag

Geen
middagdutje of
after-dinner-
dutje

Eigen
suggestie?

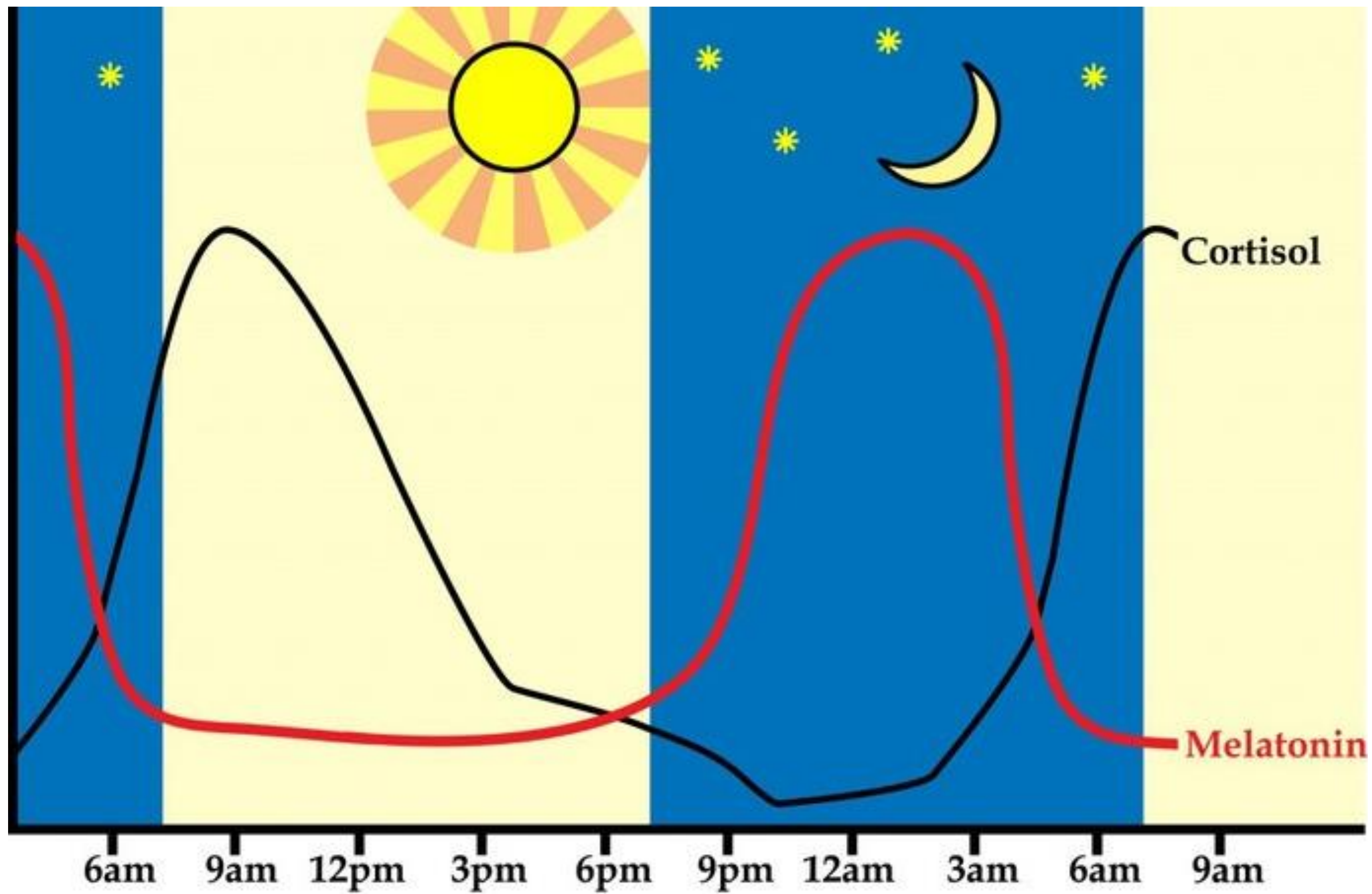
Sport- of
beweegmoment
toevoegen

Bioritme

Bioritme

Interne klok om op 24-schema te blijven. Verschilt per persoon!

Wordt o.a. beïnvloed door licht → zorg dat je elke dag veel buitenkomt



Hoe kan jij je bioritme verbeteren?

**Zo vast
mogelijk
slaapritme
behouden**

**Straks buiten
lunchen**

**Elke dag
minimaal 20
minuten buiten
zijn**

**Geen
middagdutje of
after-dinner-
dutje**

**Minder
schermtijd**

**Slaapkamer
zoveel mogelijk
als slaapkamer
gebruiken**

**Eigen
suggestie?**

Arousal

Arousal

- Is de mate van alertheid van lichaam en geest
- Hoe hoger de arousal, hoe moeilijker het is om in slaap vallen
- Stress en piekeren verhogen arousal en bemoeilijken de slaap

De schakelaar

4 standen van alertheid

- Slaapstand
- Sluimerstand
- Normaal alert
- Hyperalert



Hoe kan jij jouw *arousal* beïnvloeden?

Overdag meer
aandacht voor jouw
ontspanmomenten
(sluimeren!)

Geen
arousalverhogende
dingen 's avonds laat
(discussie, heftige
films, socials, nieuws)

Avondroutine
waarbij je
bewust
terugschakelt

Neem
pauzes!

Niet (te) laat
nog sporten

Bewust
eten/drinken
's avonds

Geef stress
en spanning
aandacht

Slaapkamer
koel, donker
en stil!

Ademhalen!

Minder
piekeren!?

Eigen
suggestie?



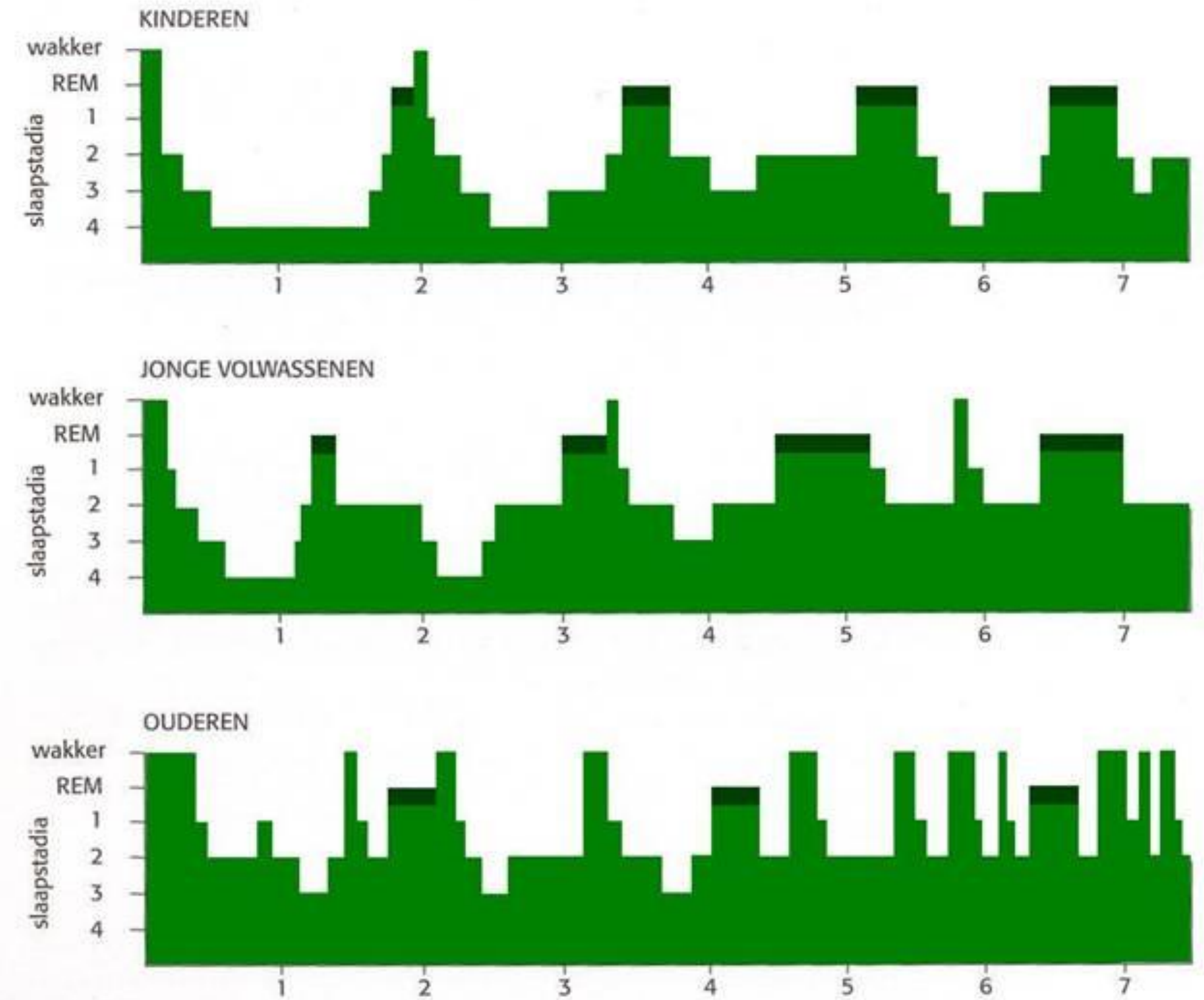
Piekeren...

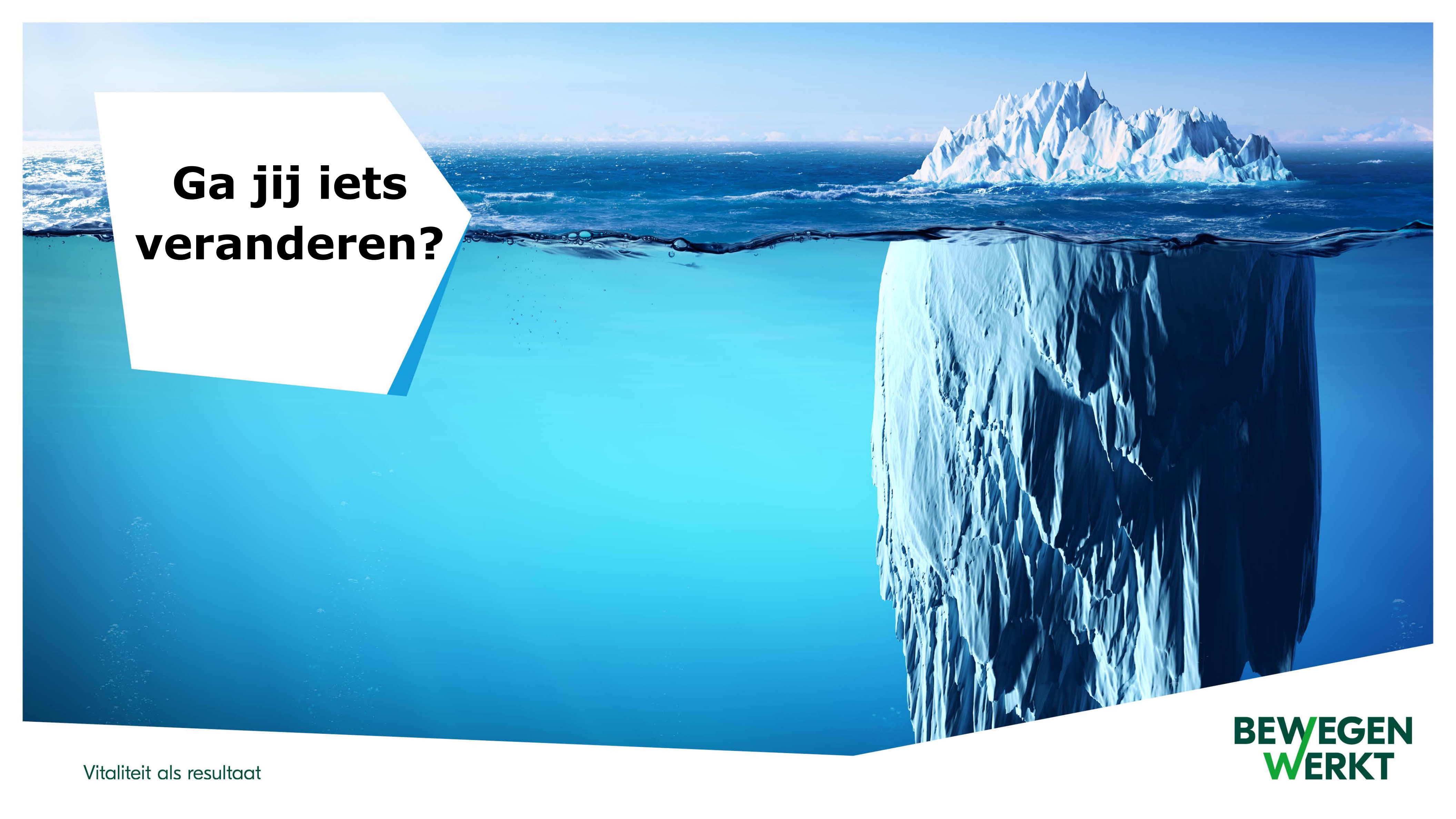
...doe je niet
in bed. Ga
eruit!

...kun je van je
afschrijven.
Piekerkwartier?

...kan
verminderen met
ontspannings-
oefeningen

**Accepteer dat
wakker worden
erbij hoort! Lekker
blijven liggen, je
bent nog steeds
aan het herstellen.**



A large iceberg floats in a deep blue ocean under a clear sky. The visible tip of the iceberg is jagged and white, while the much larger submerged part is dark blue and textured. A white callout box on the left contains the text 'Ga jij iets veranderen?'.

**Ga jij iets
veranderen?**

**(waar) is
er actie
nodig?**



Wat ga jij doen?

**Slaapkamer
kouder/
donkerder
maken**

**Werkstress
verminderen**

**Anders
plannen voor
bioritme**

**Zelfde tijd
opstaan en
naar bed**

**Minder
(laat) op
beeldscherm**

**Beginnen met
schrijfboekje**

**Bewust
ademen**

**Arousal
's avonds
verlagen**

**Minder
koffie?**

**Meer schakelen
(pauzes,
ontspanning etc.)**

**Meer naar
buiten voor
bioritme**

**Beter
slaapdruk
opbouwen**

Kleine stap: implementatie intentie

**Als ik in
situatie **X**
kom...**

**wil ik graag
gedrag **Y**
vertonen.**

**Hiervoor
heb ik **Z**
nodig.**

Wat zijn jouw X, Y en Z? Noteer ze voor jezelf