

FEBRUARI SLAPEN

Februari 2021 staat in het teken van slaap. Uit onderzoek van de hersenstichting blijkt dat we gemiddeld een derde van ons leven slapen. In ditzelfde onderzoek geeft 63% van de ondervraagden aan ontevreden te zijn over zijn of haar slaap. Gezien dit gegeven en het feit dat we zo'n groot deel van ons leven slapen, is dit onderwerp enorm belangrijk. Slaap draagt namelijk voor een groot deel bij aan een gezonde leefstijl.



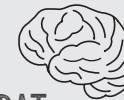
WIST JE DAT...
EEN POWERNAP HELPT DE
CONCENTRATIEBOOG TE HERSTELLEN
OVERDAG?

Wanneer we slapen gaan we door verschillende fasen. Namelijk de sluimerfase, lichte slaap, diepe slaap en de droomslaap, oftewel de REM-slaap (rapid eye movement). Deze fasen passeren we elke nacht gemiddeld vijf keer! Elke fase heeft haar eigen werking. Zo zorgt de diepe slaap dat je hersenen fysiek herstellen en de droomslaap dat alle indrukken van de dag een plekje krijgen. Op Spotify heeft SamenGezond een podcast opgenomen over slaap. Interessant wanneer je meer wil weten over dit onderwerp.



TELEFOON EN SLAPEN kunnen goed samen gaan. Bijvoorbeeld met een app die je helpt met ademhalingsoefeningen om tot rust te komen. Wel is het aan te raden om een half uur voor het slapen niet meer (op sociale media) actief te zijn, of whatsappberichten te lezen/versturen. Dit activeert namelijk de hersenen weer, terwijl ze juist minder actief moeten worden om beter in slaap te komen. Mocht je het toch lastig vinden om de smartphone aan de kant te leggen voor de nacht. Gebruik dan de nachtmodus. Veel smartphones hebben deze functie en halen de felle lichte tinten weg uit het scherm, waardoor je ogen meer ontspannen.

Wat doet weinig slaap? We spreken van weinig slaap als iemand minder dan zes uur per nacht slaapt. Geadviseerd wordt om tussen de zeven en negen uur te slapen, zodat de hersenen voldoende kunnen rusten.



'UIT ONDERZOEK IS GEBLEKEN DAT MENSEN DIE TUSSEN DE VIER EN ZES UUR SLAPEN 400% MINDER SCOREN OP CONCENTRATIE TESTS DAN MENSEN DIE TUSSEN DE ZEVEN EN NEGEN UUR SLAPEN'



Bij een **SLAAPRITUEEL** denken we vaak aan kleine kinderen. Nog even een verhaaltje of liedje voor het slapen gaan. Voor volwassenen is zo'n ritueel net zo belangrijk! Het helpt je hersenen de prikkel dat de nachtrust eraan komt te versterken, met als gevolg dat je makkelijker in slaap komt.

De wetenschap zegt uiteenlopende dingen over powernaps. Bewezen is dat het doen van een powernap helpt de concentratieboog te herstellen overdag. Maar het kan er ook voor zorgen dat je in de 's avonds moeilijker in slaap valt. Ben je een goede slaper? Dan kan een powernap helemaal geen kwaad. Wanneer je niet makkelijk inslaapt, kun je hem dus beter overslaan. Dan ben je in de avond meer vermoeid en slaap je makkelijker in.



Op donderdag 18 februari 2021 organiseert het GGZ Friesland leefstijlteam een webinar over slaap. Hier vertelt gedragswetenschapper en slaapexpert Alien Oelen-Jurgens alles over slaap. Wat is slaap en wat gebeurt er met je in de nacht? Ook staat ze stil bij hoe wij onze patiënten en onszelf kunnen helpen aan een goede nachtrust.

Aanmelden kan op intranet via de tegel
Leefstijl/Zo Fit als je Kunt.