

LESPAKKET

SLAAP



DE
MAAKBARE
MENS

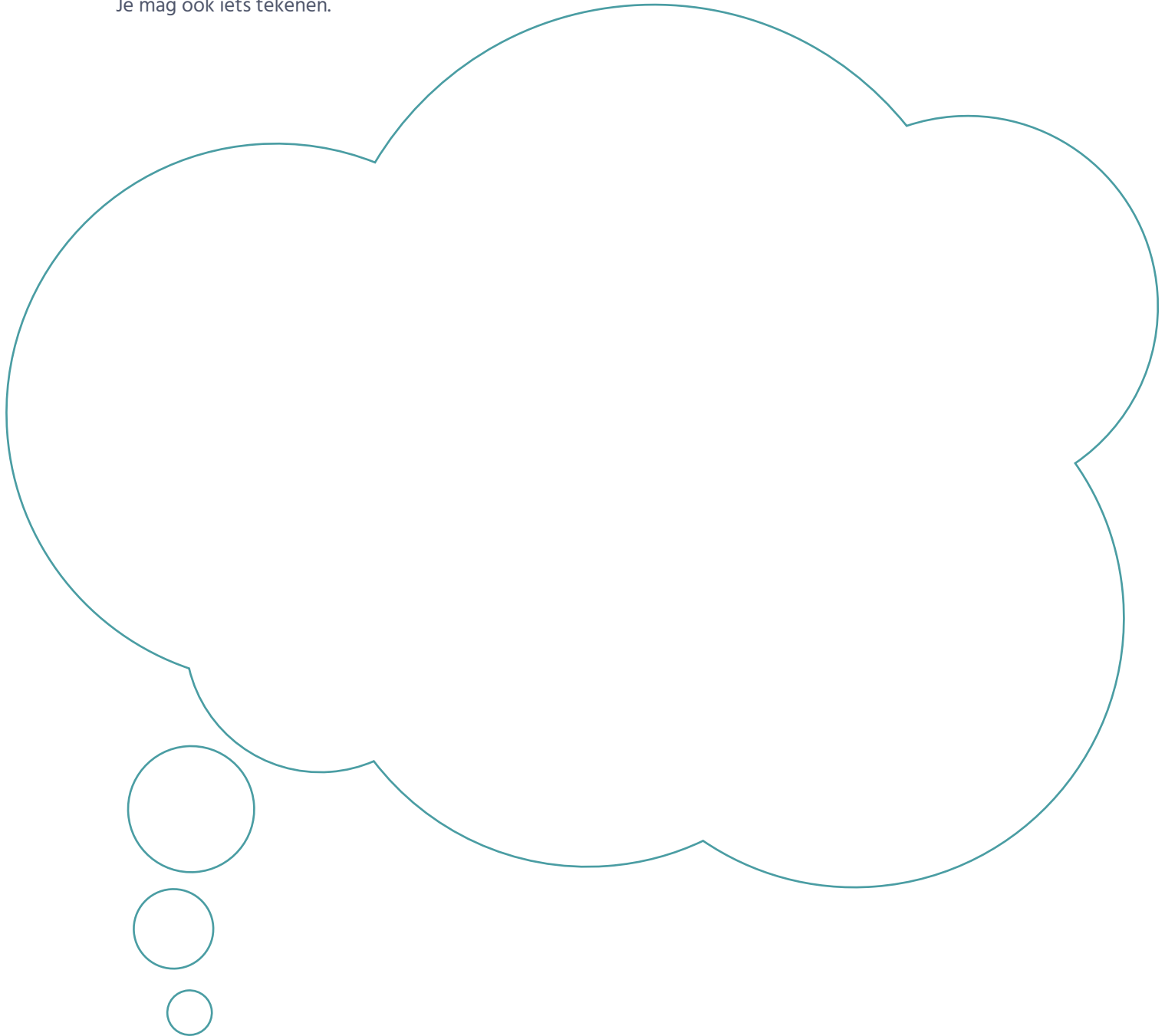


BRAINSTORMEN

Wat weet je over slaap?

Schrijf enkele kernwoorden of zinnen in de wolk.

Je mag ook iets tekenen.



slaap

..... ZELFTEST

BEN JIJ EEN SCHONE SLAPER?



Test je slaaphygiëne*

1) Hoe is je slaapritme?

- a. In de week regelmatig, maar in het weekend slaap ik graag lang uit
- b. Gewoonlijk ga ik ongeveer op hetzelfde uur slapen en sta ik op hetzelfde uur op
- c. Mijn slaapritme varieert dagelijks

2) Wat doe je in bed voor het slapen gaan?

- a. Meestal gewoon slapen, soms seks
- b. Ik lees nog even tot ik moe word
- c. Nog even tv-kijken, Facebook checken of mijn mails beantwoorden

3) Doe je geregeld aan lichaamsbeweging?

- a. Ja, meestal kort voor het slapengaan zodat ik zeker moe ben
- b. Ja, meestal ergens in de loop van de dag
- c. Zelden of nooit

4) Eet je nog voor het slapen gaan?

- a. Nee, ik heb geen honger meer
- b. Ja, als ik honger heb iets lichts
- c. Ja, meestal chips, chocolade of koekjes

5) Slaap je soms overdag?

- a. Af en toe een korte powernap
- b. Tegen een uitgebreide siësta zeg ik geen nee
- c. Ik slaap nooit overdag, want ik ben niet moe

* Slaaphygiëne = (slaap)gewoonten die bijdragen tot een betere slaapkwaliteit.



6) Drink je alcohol de laatste uren voor het slapengaan?

- a. Zelden of nooit
- b. Af en toe
- c. Regelmatig, een slaapmutsje om beter in slaap te vallen

7) Nuttig je oppeppende producten zoals cafeïne, nicotine, suiker, ...?

- a. Zelden of nooit
- b. Ja, maar nooit na 15 u.
- c. Ja, ook in de late namiddag en 's avonds

8) Deel je het bed met iemand?

- a. Ja, altijd
- b. Soms
- c. Nee, ik slaap liever alleen

9) Slaap je in een donkere omgeving?

- a. Mijn slaapkamer is goed verduisterd
- b. Ik laat liefst een nachtlampje branden om de weg naar het toilet te vinden
- c. 's Nachts is het donker genoeg, maar 's ochtends valt er wel wat licht binnen

10) Wat doe je als je niet kan slapen?

- a. Ik blijf gewoon liggen tot ik uiteindelijk in slaap val
- b. Ik sta even op
- c. Ik blijf in bed en surf wat op internet, kijk tv of lees een boek



ANTWOORDEN

Vraag 1	A = 1	B = 2	C = 0
Vraag 2	A = 2	B = 1	C = 0
Vraag 3	A = 1	B = 2	C = 0
Vraag 4	A = 2	B = 1	C = 0
Vraag 5	A = 1	B = 0	C = 2
Vraag 6	A = 2	B = 1	C = 0
Vraag 7	A = 2	B = 1	C = 0
Vraag 8	A = 0	B = 1	C = 2
Vraag 9	A = 2	B = 0	C = 1
Vraag 10	A = 1	B = 2	C = 0

Mijn score

.....

Resultaat

15 – 20 punten

Proficiat, je hebt een goede slaaphygiëne! Slaap zo verder.

8 – 14 punten

Je slaaphygiëne is niet slecht, maar hier en daar kan er wel nog wat verbeteren. Neem de tips eens door om te kijken welke je kan toepassen!

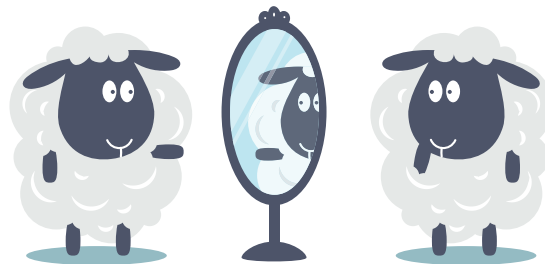
0 – 7 punten

Je slaaphygiëne kan wel wat verbeteringen gebruiken. Lees zeker de 10 tips.

Hou ook steeds in je achterhoofd dat slapen erg persoonlijk is. Wat voor de ene persoon werkt, doet dat mogelijk niet voor de andere. Als je met weinig slaap en een matige slaaphygiëne toch goed uitgerust bent, is dat prima.

WORD EEN SCHONE SLAPER!

10 tips om je slaaphygiëne te verbeteren



De tips sluiten aan bij de vragen van de zelftest “Ben jij een schone slaper?”.

Slaaphygiëne is de term die wordt gebruikt voor vrij eenvoudige dingen die je zelf kunt doen om je slaapkwaliteit te verbeteren. De vragen van de zelftest verwijzen naar de 10 belangrijkste tips van de slaaphygiëne.

1) Hoe is je slaapritme?

Een regelmatig slaappatroon komt je nachtrust ten goede, zeker als je moeilijk in slaap valt. Je lichaam stelt zich dan in op het vaste ritme waardoor je makkelijker zal inslapen en opstaan. Lang uitslapen kan soms leuk zijn, maar je haalt er geen slaaptেকort mee in. Het geeft je net een suf en onuitgeslapen gevoel.

2) Wat doe je in bed voor het slapen gaan?

Reserveer je slaapkamer voor slaap en seks. Andere activiteiten doe je best elders. Zeker het gebruik van beeldschermen heeft een negatief effect op je slaap omdat het licht van het scherm de melatonineproductie tegen gaat. Melatonine is de stof die ervoor zorgt dat je moe wordt en in slaap valt. Zolang je bezig blijft met het volgen van een verhaal in een boek of met mails en sms'jes houd je jezelf wakker.

3) Doe je geregeld aan lichaamsbeweging?

Sport is gezond, ook voor je nachtrust. Sporten (en zeker intensief sporten) tot twee uur voor het slapengaan heeft echter het omgekeerde effect. Het maakt je wakker en alert en verhindert je zo om in te slapen. Ideaal is om overdag periodes van inspanning af te wisselen met periodes van rust. Voor je naar bed gaat, is het belangrijk om tot rust te komen zodat je op een ontspannen manier kan gaan slapen.

4) Eet je nog voor het slapen gaan?

Je eet best niet te veel voor je gaat slapen, maar ook gaan slapen met een hongergevoel kan je nachtrust verstoren. Bovendien kan je bloedsuikerspiegel gaan schommelen als je lange tijd niets eet (omdat je slaapt). Om dat te voorkomen is het eigenlijk wel een goed idee om nog iets te eten voor het slapengaan. Complexe koolhydraten zoals tarwebrood, groenten, popcorn of fruit kunnen wel, zij worden traag afgebroken en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Chips, koekjes en cornflakes zijn dan weer geen aanrader, zij veroorzaken grote pieken in de bloedsuikerspiegel met een moeilijkere nachtrust als gevolg.





5) Slaap je soms overdag?

Lange dutjes overdag hebben een negatief effect op je nachtrust. Powernaps (korte dutjes van ongeveer een kwartiertje tot een half uur) voor 15 u. hebben daarentegen een positief effect op je concentratievermogen, zonder je slaap negatief te beïnvloeden.

6) Drink je alcohol de laatste uren voor het slapengaan?

Alcohol verhindert je niet om in slaap te vallen, maar het maakt je slaap wel onrustiger en minder diep. Je zal dus minder uitgerust wakker worden.

7) Nuttig je oppeppende producten zoals cafeïne, nicotine, suiker, ...?

Producten met veel suikers, cafeïne of nicotine hebben een opwekkend effect en zijn vanzelfsprekend nefast voor je slaap. Probeer daarom deze producten te vermijden vanaf de late namiddag.

8) Deel je het bed met iemand?

Een bed delen met iemand anders heeft meestal een negatieve invloed op je nachtrust omdat de kans groter is dat je gestoord wordt in je slaap. Het is een beetje taboe om als koppel apart te slapen, maar voor sommige koppels zou het hun nachtrust wel ten goede komen en veel ergerenissen wegnemen.

9) Slaap je in een donkere omgeving?

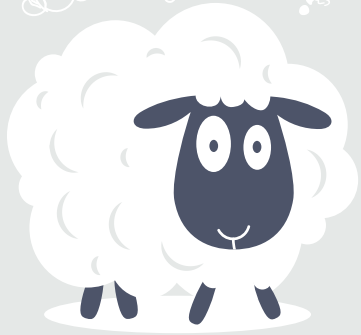
Onze slaap bestaat uit verschillende cycli van elk ongeveer 90 minuten. Tussen deze cycli word je telkens kort wakker, waarbij je onbewust controleert of alles nog in orde is. Invallend licht, een nachtlampje of zelfs een zichtbare klok zijn dingen die ervoor kunnen zorgen dat je ook echt wakker wordt. Hetzelfde geldt voor storende factoren zoals lawaai, koude of hitte. Ook tijdens de minder diepe fases van de cyclus kan je wakker worden van kleine prikkels.

10) Wat doe je als je niet kan slapen?

Als je langer dan een half uur wakker ligt, is het goed om even op te staan en van omgeving te veranderen. Als je te lang niet kan slapen, word je gefrustreerd en wordt inslapen alleen maar moeilijker. Als je vaak ligt te piekeren in bed, kan het helpen om overdag een momentje in te lassen om je gedachten even op een rijtje te zetten of ze eventueel op te schrijven. Zo kan je ze 's avonds makkelijker van je afzetten.



WAT IS SLAAP?



Slaap is iets raars. We sluiten onze ogen en we zijn weg, naar een andere wereld die we ondergaan zonder er controle over te hebben en die we niet bewust beleven. Slaap wordt hierdoor vaak geassocieerd met de dood, bijvoorbeeld in mythen en sprookjes. We beschouwen slaap als iets passiefs en vaak als een verspilling van kostbare tijd. Bij tijdsdruk is slaap dan ook het eerste waarop wordt beknipt. Onder andere bij jongeren, zakenlui en politici bestaat er zelfs een soort machocultuur rond weinig slapen. "Slapen doe je als je dood bent", hoor je vaak.

Bovenal is slaap iets waar we betrekkelijk weinig over weten. Ingeburgerde tips van grootmoeder zoals 'je hebt minstens acht uur slaap nodig', 'slapen doe je best in blokken van drie uur' en 'uren voor middernacht tellen dubbel', houden weinig steek. Zelfs wetenschappers weten, in vergelijking met de kennis over andere menselijke functies en eigenschappen, relatief weinig over dit alledaagse maar mysterieuze fenomeen. Toch is het geen toeval dat we ongeveer een derde van ons leven aan slaap besteden: slaap is een actief proces dat een essentieel onderdeel van ons leven vormt.

Waarom slapen we?

Algemeen wordt aangenomen dat slaap dient om ons lichaam en brein te laten uitrusten en herstellen. Iedereen heeft al ondervonden dat je alertheid en concentratievermogen sterk verminderen na een te korte nacht.

Een aantal slaapdeskundigen denken dat de belangrijkste functies van onze slaap zijn: het verwerken van herinneringen, het correct opbergen ervan, het bevorderen van het leerproces en de hersenfunctie optimaliseren voor het lichaam.

Er zijn nog veel onduidelijkheden over slaap, maar het tot rust laten komen en recupereren van onze 'geest' en het herstellen van het lichaam lijken alvast de belangrijkste taken te zijn.

Slaapcycli en -fasen

Slapen doen we in verschillende cycli. Elke cyclus is opgebouwd uit vijf fasen met elk hun specifieke eigenschappen. (zie afbeelding p. 15)

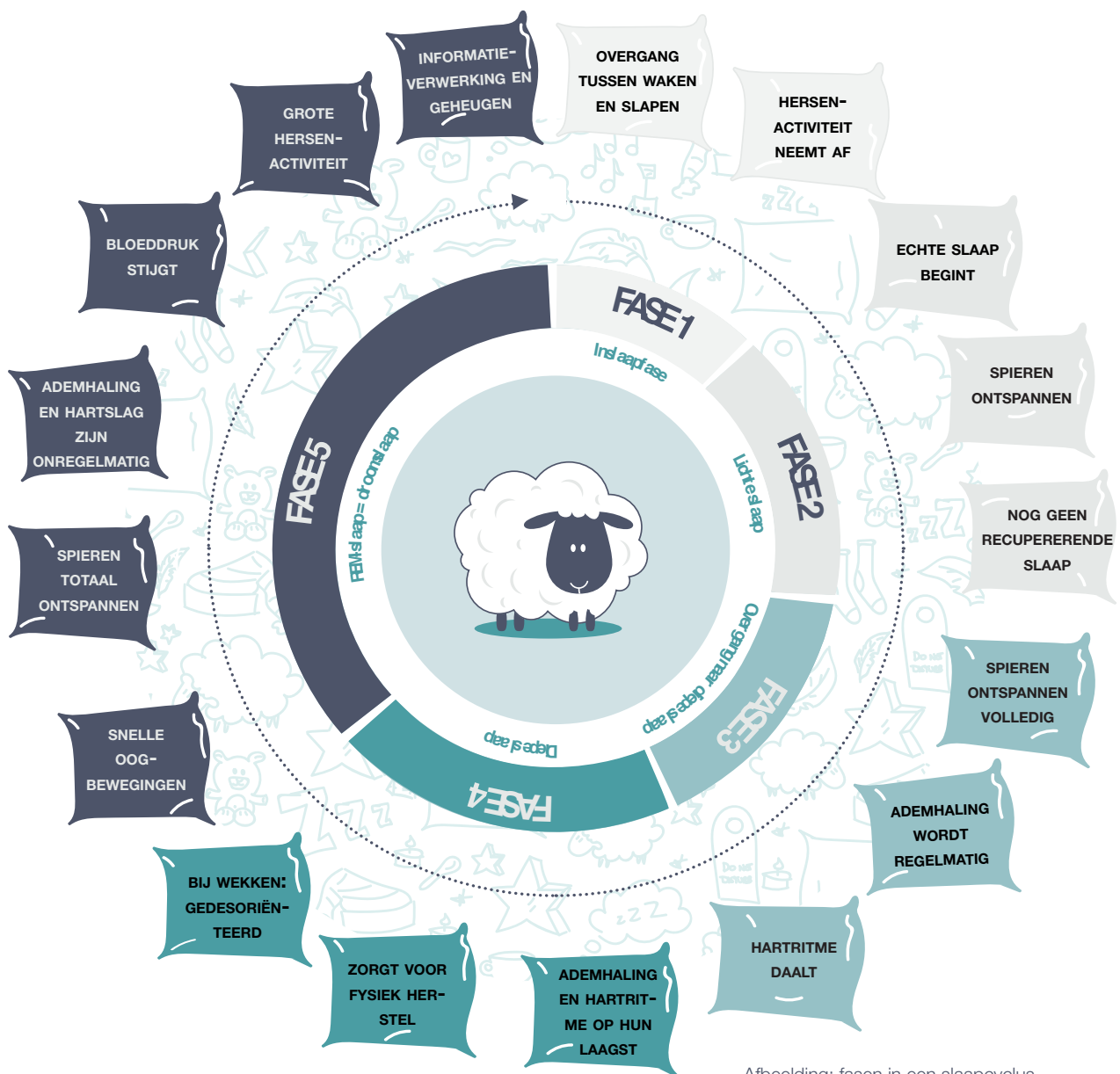
Eén cyclus duurt gemiddeld 90 tot 120 minuten. Na elke cyclus volgt er een kort onbewust ontwaken. Komen er tijdens dat kort ontwaken bepaalde prikkels (bijvoorbeeld licht, lawaai, een volle blaas, ...) dan worden we effectief eventjes wakker. Is dit niet het geval, dan beginnen we meteen aan de volgende cyclus. Gedurende de nacht worden we dus meerdere malen even wakker zonder het te beseffen achteraf. De belangrijkste fasen van een slaapcyclus zijn de diepe slaap en de REM-slaap.

De diepe slaap zorgt voor een grotere bloedtoevoer naar onze spieren, waardoor ons lichaam herstelt van de inspanningen van overdag. Ook wordt 70% van onze dagelijkse hoeveelheid groeihormoon uitgescheiden. Dit zorgt ervoor dat onze weefsels hersteld worden. In deze fase groeit en ontwikkelt het lichaam het meest, daarom hebben baby's en kinderen meer slaap nodig dan volwassenen.

De REM-slaap (Rapid Eye Movement) is het stadium van het mentale herstel. Onze hersenen zijn erg actief in deze fase; onze hartslag en ademhaling worden sneller en onregelmatiger, de bloeddruk stijgt, ons lichaam is 'verlamd' en onze ogen maken snelle korte bewegingen. Dit is ook het moment dat we levendige en emotionele dromen krijgen.

De REM-slaap zorgt voor het verwerken van de informatie die we overdag hebben vergaard, door deze te ordenen en op te slaan. De gegevens van ons kortetermijngeheugen worden hier overgezet naar ons langetermijngeheugen. Zo gaan we sommige kennis en vooral vaardigheden die we hebben aangeleerd, pas beter kunnen toepassen de dag erna.

WAAROM JE LICHAAM VAN SLAAP HOUDT?



Afbeelding: fasen in een slaapcyclus

Hoeveel uren moet je slapen om uitgerust te zijn?

De hoeveelheid slaap die we nodig hebben, verandert gedurende ons leven. Wat een gezonde slaap is, verschilt met de leeftijd. Zo hebben baby's gemiddeld 16 uur slaap per dag nodig, tieners komen met 8 à 9 uur per dag toe, volwassenen hebben 6,5 tot 8,5 uur slaap nodig en oudere mensen slapen zo'n 6 à 7 uur per dag. Het aantal uren slaap is voor iedereen verschillend. Sommige mensen zijn uitgeslapen na 6 uur, anderen

hebben 9 of 10 uur nodig. Kort of lang slapen is genetisch bepaald en daarom zijn er geen algemene richtlijnen over hoeveel slaap iemand nodig heeft. Iedereen heeft een persoonlijke behoefte aan slaap en daar valt weinig aan te veranderen. Proberen minder te slapen, is net als te kleine schoenen dragen: het lukt wel maar is niet comfortabel.

VRAGEN BIJ DE LEESTEKST

WAT IS SLAAP?



Beantwoord onderstaande vragen

1) Komen er termen terug in de leestekst die je ook had gevonden bij het brainstormen? Welke?

.....

.....

.....

.....

2) Heb je door de leestekst iets nieuws geleerd over slaap? Zo ja, wat dan?

.....

.....

.....

.....

3) Ben jij tevreden over je slaapkwaliteit? Zo neen, wat kan er volgens jou beter?

.....

4) Wat zijn de twee belangrijkste fasen van een slaapcyclus en waarom?

.....

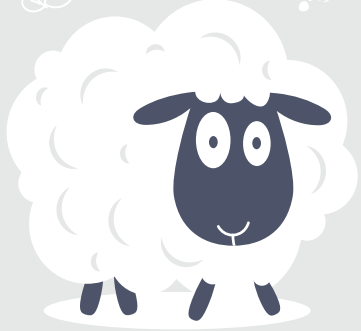
.....

.....

.....



WAT IS EEN SLAAPPROBLEEM?



Slaapproblemen kunnen voorkomen in verschillende vormen en kunnen verschillende oorzaken hebben. Samen met verkoudheid en griep vormen zij de top drie van kwalen waarvoor de Belg medische hulp zoekt. Een slaapprobleem dat niet opgelost raakt, kan een kettingreactie van negatieve gevolgen veroorzaken terwijl de oplossing soms verrassend eenvoudig kan zijn. Een betere slaaphygiëne kan al heel wat leed voorkomen.

De meest voorkomende slaapproblemen zijn slaapapneu en slapeloosheid.

Slaapapneu

Slaapapneu is een ademhalingsstoornis waarbij tijdens het slapen de ademhaling gedurende een korte periode vertraagt of zelfs stopt. Men schrikt meerdere malen per nacht onbewust wakker, omdat het lichaam geen zuurstof krijgt. Mensen die lijden aan slaapapneu zijn daarom overdag vaak vermoeid. Op langere termijn kan apneu leiden tot een verhoogde bloeddruk en mogelijk een hart- of herseninfarct. Vaak wordt deze aandoening veroorzaakt door zwaarlijvigheid.

Slapeloosheid (insomnie)

Iedereen beleeft wel eens een nacht waarin je gedachten maar blijven rondtollen en je de slaap niet kunt vatten. Dit is niet abnormaal. Men spreekt pas van een probleem als je meer dan een half uur wakker ligt vooraleer je in slaap valt en dit meerdere keren per week, meerdere weken na elkaar. Hetzelfde geldt wanneer je 's nachts tussen twee cycli in wakker wordt en niet vlot terug in slaap valt.

Insomnie kan worden veroorzaakt door psychische problemen (piekeren, stress, ...), psychosociale problemen (overlijden, relatieproblemen, ...), bepaalde medicatie of een slechte levensstijl of slaapomgeving.

Het probleem bij slapeloosheid is dat je je slaapkamer gaat associëren met piekeren, wakker liggen en frustraties. Dit noemt men negatieve conditionering. Zelfs al verdwijnt op termijn de oorspronkelijke oorzaak van je slapeloosheid (bijvoorbeeld de stress op

het werk), dan is die intussen vervangen door de stress om niet te kunnen slapen en zo blijft het probleem duren.

Op lange termijn zorgt insomnie voor mentale en fysieke gezondheidsproblemen. De kans op een depressie en hart- en vaatziekten verhoogt.

Parasomnieën

Parasomnieën komen ook geregeld voor. Dit zijn ongewenste gedragingen die zich voordoen tijdens het slapen, zoals slaapwandelen, tandenknarsen, praten in je slaap of nachtmerries.

Meestal zijn deze vrij onschuldig. Ze komen het vaakst voor bij kinderen en verdwijnen doorgaans met het opgroeien. Bij volwassenen zijn parasomnieën meestal stressgerelateerd. Er zijn echter ook zeldzame vormen zoals night terror en sexsomnia. Bij night terror kan de persoon extreem reageren door uit een raam te springen of iemand aan te vallen. Bij sexsomnia komt er seksueel gedrag voor tijdens de slaap.

Narcolepsie

Narcolepsie is een aandoening waarbij je plots, ongecontroleerd in slaap valt. Het komt niet zo vaak voor, maar kan erg gevaarlijk zijn. Bovendien is het sociaal erg problematisch. Narcolepsie gaat soms ook gepaard met hallucinaties en tijdelijke spierverlamming.

Hoe slaapproblemen oplossen?

Naast voor de hand liggende gevolgen als vermoeidheid en verminderde concentratie, wegen slaapproblemen zwaar op je gemoed en levenskwaliteit. Op termijn

ontaarden ze vaak in een depressie. Mensen met slaapproblemen wachten doorgaans ook te lang alvorens actie te ondernemen, wat de behandeling er moeilijker op maakt.

Als er sprake is van slaapapneu laat je je best onderzoeken in een slaapcentrum. Door middel van een polysomnografie, een onderzoek naar de slaapstructuur en manier van ademen, krijgt men een goed zicht op de aard van het probleem en kan men een gepaste oplossing voorstellen. Meestal wordt de behandeling terugbetaald door het RIZIV.

In het geval van slapeloosheid wordt er al te vaak slaapmedicatie voorgeschreven. Slaapmedicatie kan een oplossing zijn om een korte periode van enkele weken door te komen (bijvoorbeeld na het overlijden van een dierbare), maar op langere termijn werken ze tegenovergesteld. Ze zijn immers verslavend en er treedt zeer snel gewenning op.

De meest gebruikte en meest succesvolle aanpak van slapeloosheid is die van de cognitieve gedragstherapie. Hier gaat men op een planmatige manier de negatieve associaties en frustraties proberen weg te werken. Deze therapie kan helpen om een andere houding te leren aannemen tegenover je gedachten. De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn. Als je iemand zijn gedachten beïnvloedt, dan beïnvloed je ook zijn gevoelens en gedrag.

Het doel van cognitieve gedragstherapie is om de opvattingen en gewoonten die bijdragen tot de aanhoudende slaapproblemen te wijzigen. Men reikt technieken aan om de gewoonte van het piekeren te veranderen. Ook een goede slaaphygiëne is hierbij van belang.

Slaaphygiëne

Wie niet kampt met een slaapprobleem zoals hierboven beschreven, maar ook niet helemaal tevreden is over zijn of haar slaap kan baat hebben bij een aantal relatief eenvoudige tips. Slaaphygiëne is de term die gebruikt wordt voor zaken die je kunt veranderen in je dagelijks leven, gedrag en slaapomgeving om je slaapkwaliteit te bevorderen.

Zo kun je:

- altijd op ongeveer hetzelfde tijdstip opstaan
- je slaapkamer enkel gebruiken voor slapen en seks
- het gebruik van alcohol, nicotine, cafeïne en cola beperken
- zorgen dat je slaapkamer rustig en verduisterd is
- de wekker omdraaien
- beeldschermen in bed vermijden
- je piekermoment overdag inlassen

Samengevat

Slaap is een essentieel onderdeel van ons leven. Het is nodig om ons lichaam en brein tot rust te laten komen, onze herinneringen en gedachten te ordenen en fysiek te recupereren. Een slaapprobleem is daarom een niet te onderschatten probleem, dat een grote impact heeft op je gezondheid en levenskwaliteit. Het moet dan ook op gepaste wijze behandeld worden.

Ondanks het belang van slaap voor ons algemeen welzijn, gaan we er nog te weinig bewust mee om. Zeker in een tijd waarin we steeds meer met gezondheid en gezonde voeding bezig zijn, is het opvallend hoe weinig we ons bekommeren om de kwaliteit van onze slaap. Enkele kleine aanpassingen in je slaapgewoonten, kunnen je nachtrust fel verbeteren en je fris doen ontwaken.



© De Maakbare Mens





VRAGEN BIJ DE LEESTEKST

WAT IS EEN SLAAPPROBLEEM?

Beantwoord onderstaande vragen

1) Ken je iemand met een slaapprobleem? Welke klachten heeft hij of zij en wat zijn de gevolgen?

.....

.....

.....

2) Wat is een mogelijke oorzaak van apneu?

.....

3) Wat kunnen de oorzaken zijn van insomnie?

.....

.....

4) Waarom kan insomnie blijven duren, ook al is de oorzaak opgelost?

.....

.....

.....

5) Wat is cognitieve gedragstherapie?

.....

.....

.....

6) Is slaapmedicatie een goede oplossing bij slaapproblemen? Waarom wel of waarom niet?

.....

.....

.....

INTERVIEW

met

Marleen



“Goedemorgen!” De stem aan de telefoon klinkt uitgeslapen, maar schijn bedriegt.
“Vannacht sliep ik goed, maar de twee nachten ervoor waren een drama.”

Marleen Raaijmakers is 17 en slaapt gemiddeld maar 5,5 uur per nacht, met alle gevolgen van dien.



Wanneer zijn je slaapproblemen begonnen?

“Twee jaar geleden, toen mijn grootmoeder overleed. Daarvoor was ik ook al geen langslaper, maar haar overlijden raakte mij diep. Als ik om 22 u. naar bed ging, lag ik twee uur lang te piekeren voordat ik in slaap viel. Ook werd ik meerdere keren per nacht wakker en stond ik om 5.30 u. alweer naast mijn bed.”

Dan sliep je maar een paar uur per nacht?

“Gemiddeld 5 uur en een half. Ik wist dat het veel te weinig was, maar het was een ritme geworden waar ik niet meer uit raakte. Wanneer ik in bed lag, keek ik steeds weer op de wekker en dacht: “Ik moet nú gaan slapen. Maar, dat werkt natuurlijk niet.”

Dat bleef niet zonder gevolgen zeker?

“Ik was vaak humeurig, had last van hoofdpijn en kon me moeilijk concentreren op school. Ik zit nu in het vijfde jaar ASO, maar ik krijg waarschijnlijk een C-attest en zal het jaar opnieuw moeten doen. Dat heeft alles met slecht slapen te maken.”

Wanneer slaap jij het best?

“Tussen 23 u. en 6.15 u., dat zijn voor mij de standaardtijden geworden. Het gaat al een stuk beter, nu ik dit ritme hebt. Maar zoiets als uitslapen kan ik bijvoorbeeld niet, hooguit slaap ik tot 8 u. en dan ben ik klaarwakker.”

En je gsm gaat 's avonds uit?

Lachend: “Hij ligt in elk geval buiten bereik, maar het is wel lastig. Vooral wanneer je ziet dat er een berichtje binnenkomt. Dan wil je gewoon weten wat er wordt gestuurd. Mijn vrienden sturen tot laat nog berichtjes, dat is heel normaal. Je wilt bereikbaar zijn, maar ik heb ook geleerd dat het meestal kan wachten tot de volgende dag.”



Vragen bij het interview

1) Wat vind je van Marleens verhaal?

.....
.....

2) Heb jij ook al piekerend wakker gelegen 's nachts?

.....
.....

3) Hoe voel jij je als je te weinig geslapen hebt?

.....
.....

4) Voor Marleen helpt een vast slaapritme en de gsm vermijden om beter te slapen. Wat doe jij om beter te slapen?

.....
.....
.....
.....
.....



weetje
12% van de mensen
droomt in zwart/wit.
Het daalde sterk
sinds de komst van
de kleuren-tv

SLAAPGEBREK

Heb jij een gebrek aan slaap? Hoe merk je dat en wat kunnen de gevolgen zijn?

Checklist

Hieronder zie je een lijstje. Ervaar je een of meerdere omschrijvingen? Duid ze aan.

Algemeen komt slaapgebrek tot uiting in:

- ☁ langzame horizontale oogbewegingen, het gevoel van loodzware oogleden, knikkebollen door slappe nekspieren, branderige ogen, verhoogde neiging tot geeuwen, moeizamer lopen en schrijven en slordige spraak.

Andere aanwijzingen zijn:

- ☁ doezeligheid overdag, een kleine inzinking na de middag. Niet de omstandigheden (middageten of een vervelende les) zijn de oorzaak van je slaperigheid, maar wel slaapgebrek;
- ☁ microslaap: korte momenten van een paar seconden slapen. Let op: microslaapjes kunnen tot ongelukken leiden in het verkeer, op het werk, thuis, ...;
- ☁ stemmingswisselingen, sombere buien, prikkelbaarheid, verlies van humorgevoel;
- ☁ stress, toename van zorgen, problemen en frustraties, negativisme;
- ☁ het mijden van sociale contacten;
- ☁ gewichtstoename doordat we eten en drinken om wakker te blijven;
- ☁ rillerigheid bij lang opblijven;
- ☁ grotere vatbaarheid voor ziekten en virusinfecties;
- ☁ apathie, lusteloosheid;
- ☁ verminderde cognitieve functies (concentreren, redeneren, begrijpen, ...) en reactiesnelheid;
- ☁ uiteindelijk kunnen ook hallucinaties optreden en foutieve interpretaties van de werkelijkheid.

Denk je, na het lezen van dit lijstje dat jij last hebt van slaapgebrek?

JA - NEE

Zo ja, bekijk de tips van de slaaphygiëne in 'Word een schone slaper'. Verander waar nodig en mogelijk je slaapgewoonten. Hou dit een tijdje vol en overloop het lijstje hiernaast opnieuw.



Velen van ons zijn al zo lang slaperig overdag, dat ze niet meer weten wat het is om helder wakker te zijn. De meesten van ons slapen elke nacht minstens een uur te weinig.

STELLINGENSPEL

Hieronder staan enkele stellingen. Neem voor elke stelling een standpunt in en motiveer waarom. Discussieer met je klasgenoten over je mening.

1) Ik heb stilte nodig om te slapen.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**



2) Als ik te weinig slaap, kan ik niet functioneren.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

3) Als je niet kan slapen, is een slaappil een goede oplossing.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

4) Morgenstond heeft goud in de mond, vroeg opstaan is goed voor je.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

5) De school zou later moeten beginnen zodat leerlingen langer kunnen slapen.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

6) Smartphones, computers en tablets zorgen ervoor dat we te weinig gaan slapen.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

7) Goede slaap zou een basisrecht moeten zijn, iedereen heeft recht op een goede nachtrust.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**

8) Slapen doen we wanneer we dood zijn.

AKKOORD - **NIET AKKOORD**



weetje
we kunnen enkel
dromen van
gezichten die we
ooit al gezien
hebben

SLAAP ONDER DRUK



We moeten steeds meer presteren, en dat heeft gevolgen voor onze slaap. School, werk, hobby's, we zijn allemaal druk bezig. Als we naar school moeten, dan is dat zo en is er weinig keuze. Als we in onze vrije tijd teveel willen doen, dan is dat onze eigen keuze. Het is onder andere onze slaap die moet wijken om tijd te maken voor al onze bezigheden.

We slapen vandaag gemiddeld 1 à 2 uur minder dan 60 jaar geleden. Dat is een hele verandering op relatief korte tijd. De verkorting van onze slaaptijd is ook een gevolg van de opkomst van het kunstlicht. Hierdoor werd het mogelijk om langer op, en bezig, te blijven en dat doen we dan ook. De komst van televisie, en de laatste 10 jaar van de smartphone en tablet hebben onze slaaptijd verder ingekort.

Slaaphygiëne zijn tips, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, die je kunnen helpen om je slaap te verbeteren. Maar dat betekent niet dat ze alle problemen kunnen oplossen waarmee we vandaag kampen in verband met onze slaap. Een aantal zaken die onze slaap beïnvloeden, heeft eerder te maken met de maatschappij waarin we leven. Een maatschappij waarin we 7 dagen op 7 en 24 uur op 24 bezig en bereikbaar (kunnen) zijn. De verwachtingen die aan ons worden gesteld zijn hoog.

Onze vrije tijd heeft de laatste decennia aan belang gewonnen, maar ook die besteden we niet aan rust en ontspanning. Het weekend is even druk als de week. Hobby's, afspreken met vrienden, familiebezoek, winkelen, uitstapjes, schoolwerk, ... Zondag is al lang geen rustdag meer. Zelfs onze vakantie staat nog zelden in het teken van rust, maar is een kans om allerlei zaken te zien en te beleven. We willen niet het gevoel hebben iets te hebben gemist.

In al die drukte voelt slapen soms aan als tijdverlies en vergeten we er de nodige tijd en aandacht aan te besteden.





Doordenkers bij 'Slaap onder druk'

1) Is de tekst voor jou herkenbaar? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

2) Vind je het goed dat we 7 dagen op 7 en 24 uur op 24 bereikbaar kunnen zijn? Waarom?

.....
.....
.....

3) Vind je de meeste van je bezigheden een verplichting of een vrije keuze? Geef enkele voorbeelden.

.....
.....

4) Stelt de samenleving en onze omgeving te hoge verwachtingen aan ons? Of hebben we het vooral druk omdat we dat zelf willen?

.....
.....
.....

5) Moet er iets veranderen? Zo ja, wat dan? Stel minstens 1 maatregel voor.

.....
.....
.....
.....

weetje
11 dagen is het langst dat iemand ooit deed zonder slaap, van meer ga je dood



KRANTENARTIKEL

Loop geen blauwtje in bed

Kinderen met tablets, smartphones en pc's in hun slaapkamer slapen minder.

Dingen met een lichtend scherm zijn niet goed voor je gezondheid en welbevinden. Je gaat er slechter van slapen. Eigenlijk is lezen in bed op zich al niet goed voor je gezondheid maar er zijn ergere dingen. De problemen beginnen pas echt als je gaat lezen met licht, blauw licht om precies te zijn. En wat geeft veel blauw licht af? Beeldschermen!

Omdat onze hersenen nog stammen uit het pre-elektronische tijdperk, herkennen zij licht met veel blauw erin als zonlicht, en zonlicht werkt als een

signaal om wakker te worden. Onze hersenen maken dan stoffen aan die ervoor zorgen dat we wakker blijven. Met andere woorden: wie op beeldschermen ligt te staren, brengt zijn biologische klok van slag.

Onderzoekers van Harvard lieten twaalf mensen twee weken lang vier uur lezen net voor ze in bed kropen, in een 'echt' boek of een elektronisch. De schermlezers hadden meer tijd nodig om in slaap te vallen, brachten minder tijd in droomslaap door, produceerden minder van het slaaphormoon

melatonine, waren de volgende ochtend minder fris en de avond daarop minder slaperig.

Bron: Van Dooren, P. (2014) Loop geen blauwtje in bed. De Standaard. [28-04-2015 http://www.standaard.be/cnt/dmf20141223_01445280]

Neem jij je smartphone, tablet of computer mee in bed?



- 1) Gebruik jij vaak een smartphone, tablet of computer in het laatste uur voor je gaat slapen? Zo ja, hoeveel keer per week?

.....
.....

- 2) Kun je na het gebruik van je smartphone, tablet of computer meteen in slaap vallen?

.....

- 3) Ben je bereid je smartphone, tablet of computer af te zetten een uur voor je gaat slapen? Waarom wel? Waarom niet?

.....
.....

EEN LATERE START

Later naar school verbetert slaap tieners



Tieners slapen steeds minder. Daardoor voelen zij zich 's ochtends nog zeer moe en niet uitgerust. Als ze dan om 7 uur moeten opstaan om op tijd op school te zijn, is dat niet altijd makkelijk.

Wat gebeurt er als de schooluren worden aangepast en tieners langer mogen slapen?

Tieners die een halfuur later naar school moeten, slapen beter en zijn beter gehumeurd. Dat blijkt uit enkele recente onderzoeken in de Verenigde Staten en China. Enkele jaren geleden bepleitte de Nederlandse kinderarts Rob Bakker in een proefschrift over vermoeidheidsklachten bij kinderen al een gelijkaardige maatregel. Middelbare scholen zouden 's ochtends minstens een uur later moeten beginnen met de lessen, meent Bakker. Niet om halfnegen maar om halftien. De vroege aanvangstijd van de school is namelijk de belangrijkste oorzaak van slaaptkort en slechte slaapkwaliteit bij middelbare scholieren.

Dat zou te maken hebben met een verschuiving van het slaapritme bij het begin van de puberteit. Waar de meeste kinderen een 'ochtendritme' hebben – wat betekent dat ze vroeg gaan slapen en 's morgens vroeg wakker zijn – evolueren pubers naar een 'avondritme': ze raken 's avonds moeilijker in slaap om verschillende redenen, en worden 's morgens moeilijker wakker. Het heeft weinig zin om tieners vroeger naar bed te sturen, omdat ze toch niet in slaap raken. Dat heeft te maken met een verschuiving

van het moment waarop 's avonds het slaaphormoon melatonine wordt vrijgegeven.

Een eerste studie van het Amerikaanse Bradley Hasbro Children's Research Center gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* volgde 200 leerlingen van een middelbare school. Door het begin van de schooltijd te verlaten van 8 u. naar 8.25 u. nam de gemiddelde slaapduur van de leerlingen toe met 29 minuten. Het aantal leerlingen dat 8 uur of meer per nacht sliep, steeg van 18 naar 44 procent. De leerlingen waren minder slaperig overdag, alerter, beter gemutst, en dronken minder koffie of energiedrankjes. Zodra het beginuur opnieuw werd vervroegd, vervielen de meeste leerlingen in hun vroegere slaappatroon.

Een gelijkaardig experiment in een andere Amerikaanse middelbare school, gepubliceerd in *JAMA Pediatrics* komt tot vergelijkbare resultaten. Verlating van de openingstijd van de school van 8 u. naar 8.30 u. leidde tot een gemiddelde stijging van de slaapduur met 45 minuten. Het aantal leerlingen dat minder dan 7 uur per nacht sliep, daalde

de met bijna 80%, het aantal leerlingen dat 8 uur of meer per nacht sliep, steeg van 16 tot bijna 55%. De leerlingen waren minder slaperig en alerter in de klas, voelden zich beter, waren sterker gemotiveerd enzovoort.

Bron: Gezondheid (2014) Later naar school verbetert slaap tieners. [06/05/2015-http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=15660]

EEN LATERE START

Ook getest op mensen

Bekijk onderstaande reportage van het programma Ook getest op mensen. Deze reportage gaat over het testen van de reactiesnelheid van leerlingen die twee uur later naar school mochten gaan.

Reportage: <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/een-latere-start>

Beantwoord of bespreek onderstaande vragen

1) Verrassen de resultaten van deze onderzoeken je? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

2) Zou jij het zien zitten om twee uur later naar school te gaan? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

3) Vind je het erg dat je dan ook twee uur later naar huis kunt gaan? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

4) Moeten volwassenen ook later naar hun werk? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....



weetje
als je geeuwt komt
endorfine vrij,
het 'gelukshormoon'.
Het ontspannen gevoel
nadien heeft dus een
hormonale basis

FEIT OF MYTHE

In de tabel zie je verschillende uitspraken.
Schrijf naast elke uitspraak wat je denkt dat het is: feit of mythe?

?!






Uitspraken	Feit of mythe
1 Als ik slaap zijn mijn hersenen uitgeschakeld	
2 Een kleine hoeveelheid alcohol voor het slapengaan bevordert de slaap	
3 Snurken kan schadelijk zijn	
4 Weinig slaap nodig hebben, is cool	
5 Iedereen moet 8 uur per nacht slapen	
6 Nog even Facebook checken voordat je gaat slapen zorgt ervoor dat je slechter slaapt	
7 Dutjes overdag kunnen helpen om alerter te zijn	
8 De belangrijkste fasen van de slaapcyclus zijn de inslaapfase en de diepe slaap	
9 Tijdens de diepe slaap groeit het lichaam het meest	
10 Tijdens de REM-slaap dromen we het meest	
11 Insomnie is een ander woord voor slaapapneu	
12 Een slaappil nemen als je niet kunt slapen is altijd goed	
13 Onze slaapcyclus telt 5 fasen	






SLAAPDAGBOEK

Een week een slaapdagboek bijhouden kan je helpen om inzicht te krijgen in je slaapkwaliteit. Vul dit schema aan en leer zo je slaappatroon beter kennen.

NAAM	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Om hoe laat ben je gaan slapen?							
Hoe lang duurde het vooraleer je sliep?							
Ben je wakker geworden? Hoe vaak?							
Kon je makkelijk terug inslapen?							
Zo nee, waaraan dacht je toen? Wat ben je dan gaan doen?							
Hoe laat ben je opgestaan?							
Hoeveel uren heb je in totaal geslapen?							
Heb je overdag een dutje gedaan?							



	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Had je vandaag 30 minuten of meer lichaamsbeweging?							
Had je zorgen/stress vandaag?							
Heb je cafeïnerijke dranken zoals koffie en thee gedronken? ¹							
Heb je alcohol gedronken? ¹							
Heb je gerookt? ¹							
Heb je medicijnen ingenomen?							
Was je bezig met smartphone, tablet, ... vlak voor je ging slapen?							
Had je concentratieproblemen? ²							
Was je moe? ²							
Was je prikkelbaar? ²							

¹ in de laatste 2 uren voor je ging slapen

² niet (0), een beetje (1), wel (2), zeer (3)

BESPREKING SLAAPDAGBOEK

Hoe staat het met mijn slaaphygiëne



1) Hoe vond je het om een hele week intensief bezig te zijn met je slaappatroon?

.....
.....
.....

2) Hoeveel uur sliep je gemiddeld per nacht? Ben je tevreden over de duur en de kwaliteit van je slaap?

.....
.....
.....

3) Geeft het slaapdagboek je een beter inzicht in je slaapgewoontes? Wat is opgevallen?

.....
.....
.....

4) Ga je dankzij het slaapdagboek iets veranderen aan je slaapgewoontes? Zo ja, wat dan?
(Kijk eens bij 'Word een schone slaper' 10 tips om je slaaphygiëne te verbeteren.)

.....
.....
.....
.....



Hou je een week aan je voornemens en vul het dagboek nog eens in.

Heeft het slaapdagboek jou geholpen?

KRUISWOORDRAADSEL

1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

- 1) De slaapfase die gekenmerkt wordt door de snelle oogbewegingen en het trillen van gezicht en vingers.
- 2) Een ademhalingsstoornis waarbij de ademhaling gedurende een korte periode vertraagt of zelfs stopt tijdens het slapen.
- 3) Pillen die zorgen dat je slaapt maar die gewenning kunnen veroorzaken.
- 4) Term voor de 5 fasen van slaap.
- 5) Een hormoon dat ons lichaam aanmaakt en een rol speelt bij het slaap- en waakritme.
- 6) Een kort en krachtig dutje.
- 7) Dit doen we in onze REM-slaap.
- 8) Term voor eenvoudige dingen die je kunt doen voor een betere slaapkwaliteit.
- 9) Een slaapprobleem waarbij je 's nachts moeilijk de slaap kunt vatten en er overdag hinder van ondervindt.
- 10) De meest gebruikte en meest succesvolle aanpak om slaapproblemen zonder medische oorzaak te behandelen.



Welk woord zoeken we?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TIP!

Een hormoon dat invloed heeft op ons slaap- en waakritme.
Als de blootstelling aan licht afneemt, neemt de productie van dit hormoon toe
en zal ons lichaam zich voorbereiden op slaap.



ARTIKEL

Kussengevecht vraagt aandacht voor nachtrust



Het Theaterplein was het decor voor het grote kussengevecht.

- Foto Laenen -

Er werd gisteren stevig gevochten op het Theaterplein, met zachte kussens weliswaar. Vzw De Maakbare Mens wil hiermee aandacht vragen voor een betere nachtrust.

“Best heftig en vermoeiend om zo’n uurtje met kussens te vechten,” puft Marjan Joris van de Maakbare Mens achteraf. Met het gevecht willen ze hun Slaap wel-campagne starten. “Het is tijd om het belang van slapen onder de aandacht te brengen. Mensen bezien slapen vaak als tijdverspilling maar een goede nachtrust is net heel belangrijk. Het is ook het eerste waar we op beknibbelen als we in tijdsnood komen. Dat zou anders moeten.”

De organisatie nam ook een enquête af over slaap bij 517 Vlamingen. “Daaruit bleek dat een derde zich overdag slaperig voelt en meer dan de helft voelt zich vermoeid en niet uitgeslapen. Frappante cijfers waar we aandacht voor moeten hebben.” De campagne start deze week in de week van de slaap en kan je de komende maanden via www.slaap-wel.be verder volgen.

Bron: HLN Antwerpen (2015) kussengevecht vraagt aandacht voor nachtrust. [12-03-2015 <http://www.hln.be/regio/nieuws-uit-antwerpen/kussengevecht-vraagt-aandacht-voor-nachtrust-a2248828/>]

Vind je dit een leuke actie? Waarom wel of niet?

.....

.....

.....

.....

Tijd voor actie
anders vallen we in slaap!

THE PILLOW REVOLUTION



Hou zelf een kussengevecht!

Iedereen brengt een kussen mee naar school en samen met de leerkracht bakken jullie een 'veilige' ruimte af om helemaal uit de bol te gaan.

Een kussengevecht is een actieve vorm van lichaamsbeweging. Door overdag te sporten, raak je veel stress kwijt. Dat komt goed van pas omdat stress en piekeren de meest voorkomende redenen zijn waarom mensen slecht slapen. Sla er maar op los!

TIP!

Post foto's van jullie kussengevecht op onze Facebookpagina:
www.facebook.com/demaakbareslaap

weetje
in de 19de eeuw
sliepen arbeiders
zittend op banken,
hun armen bengelend over
een strak
gespannen touw



Colofon

Dit lespakket werd samengesteld door de medewerkers van De Maakbare Mens.

Auteurs: Evi Mostmans, Marjan Joris, Laure Demarré en Lieve De Peuter

Met dank aan: Corinne Leys en Jordan Paxton

Ontwerp: Designskills

Lay-out: Nikki Juten

D/2015/4923/02

© De Maakbare Mens 2016

Contact

De Maakbare Mens
Breughelstraat 31
2018 Antwerpen
03 205 73 10

info@demaakbaremens.org
www.demaakbaremens.org

© De Maakbare Mens 2016