

# Hoe slaap jij?



Diana Brouwer,  
Ergotherapeut MSc/slaapcoach  
BovenIJ ziekenhuis Amsterdam

# Hoe slaap jij????

- <https://youtu.be/FmbmNp1RDCE?si=20ScKafgT0Unwucd>



z Z Z z:



z Z Z z:



z Z Z z:






**Slapen  
is niets doen**



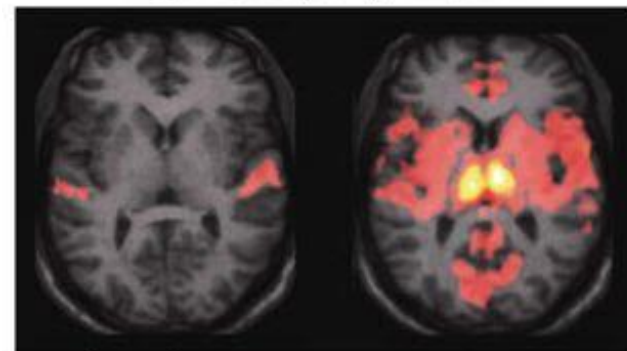
# Wat weet jij van slaap?

- 
- Je ligt langer wakker na kijken op je smartphone, omdat ...
    - A) Hersenen nog actief zijn van wat je net gezien hebt
    - B) Blauwlicht in je ogen verlaagt de melatoninespiegel
    - C) Heeft geen invloed op het slapen
  - Je hoort 's nachts door te slapen aan één stuk.
    - A) ja, doorslapen betekent een goede nachtrust
    - B) nee, het is normaal om 1 á 2 keer wakker te worden
    - C) nee, het is normaal om 2 á 3 keer wakker te worden

# Waarom slapen?

- Lichamelijk herstel
- Afweer tegen ziektes
- Executief functioneren – redeneren
- Omgaan met emoties
- Diepe slaap: expliciete geheugen gevuld
- Diepe slaap en REM slaap: impliciete geheugen gevuld

Your Sleeping Brain...



brain during  
non-REM sleep

brain during  
REM sleep

- Onvoldoende kwalitatieve en kwantitatieve slaap
  - In verband gebracht met overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten.
  - Minder productief
  - Verminderde weerstand tegen ziekteverwekkers
  - Moeite omgaan met stress en emoties
  - Verminderde mentale gesteldheid – ↓welbevinden



- 32 % NL slaapprobleem
- volgens NHG 90% is slapeloosheid
- Slapeloosheid: minstens 3 x per week slecht slapen, slechter functioneren overdag; moe, slaperig, prikkelbaar, concentratie minder
- Parasomnieën



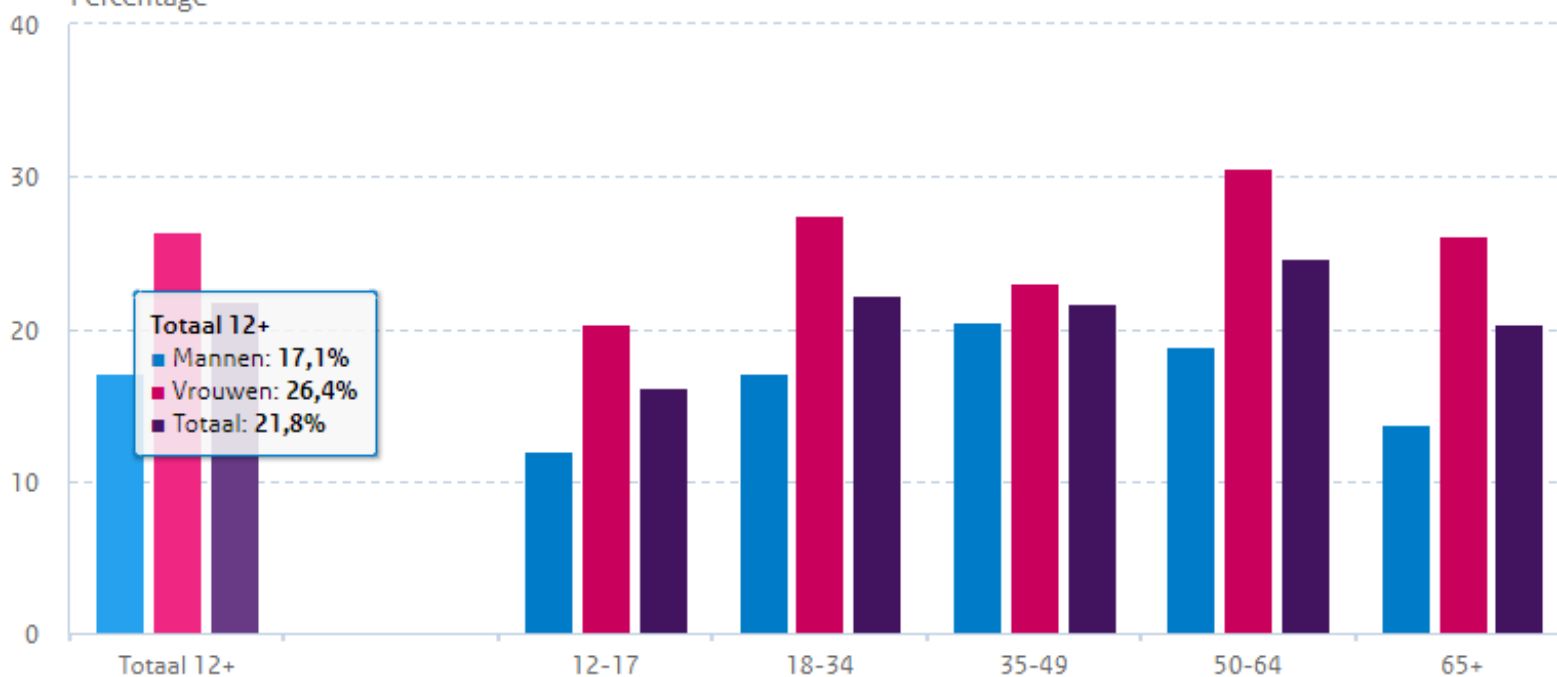
# Gegevens slaapproblemen

## Percentage dat problemen met slapen ervaart 2021



12 jaar en ouder

Percentage



Totaal 12+  
Mannen: 17,1%  
Vrouwen: 26,4%  
Totaal: 21,8%

Mannen

Vrouwen

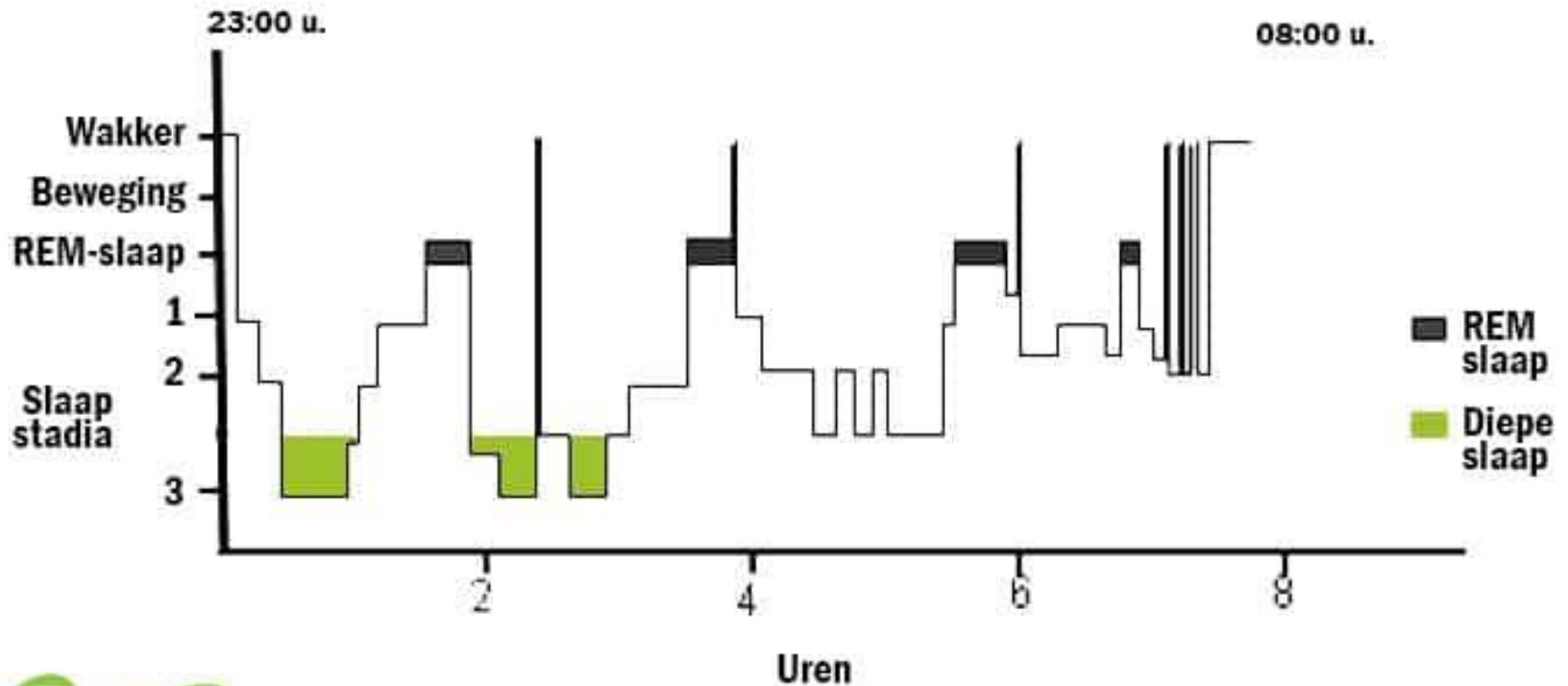
Totaal



# Slaapcyclus

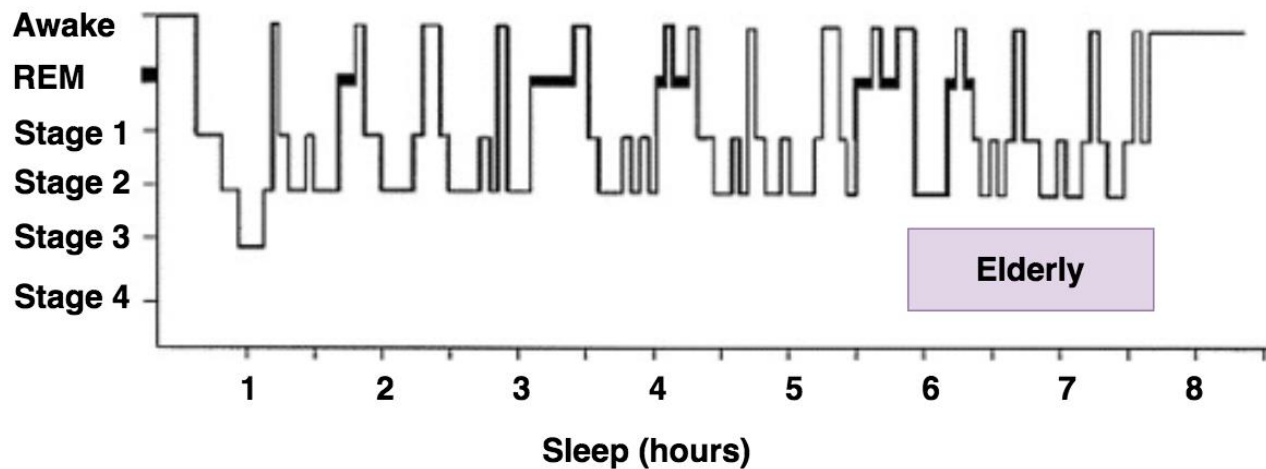
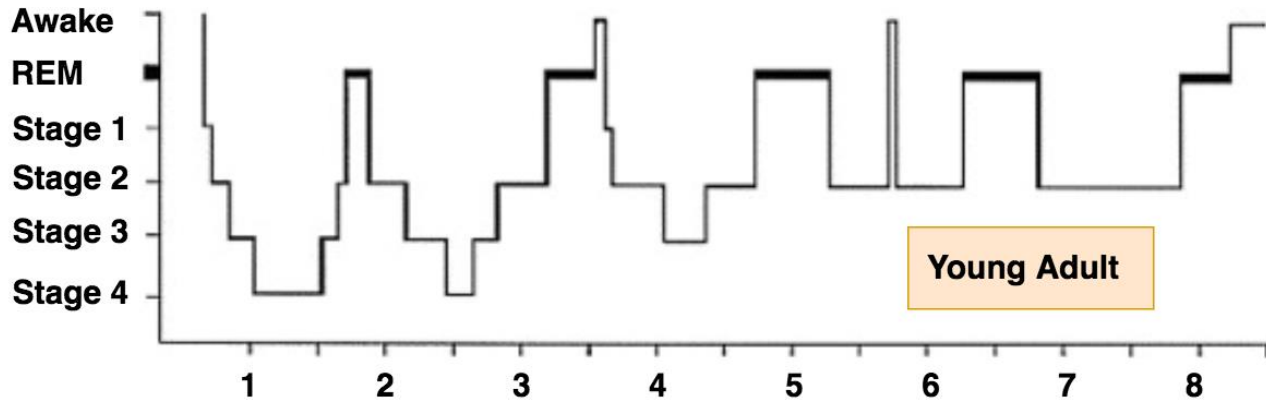


## Hypnogram - normale slaap



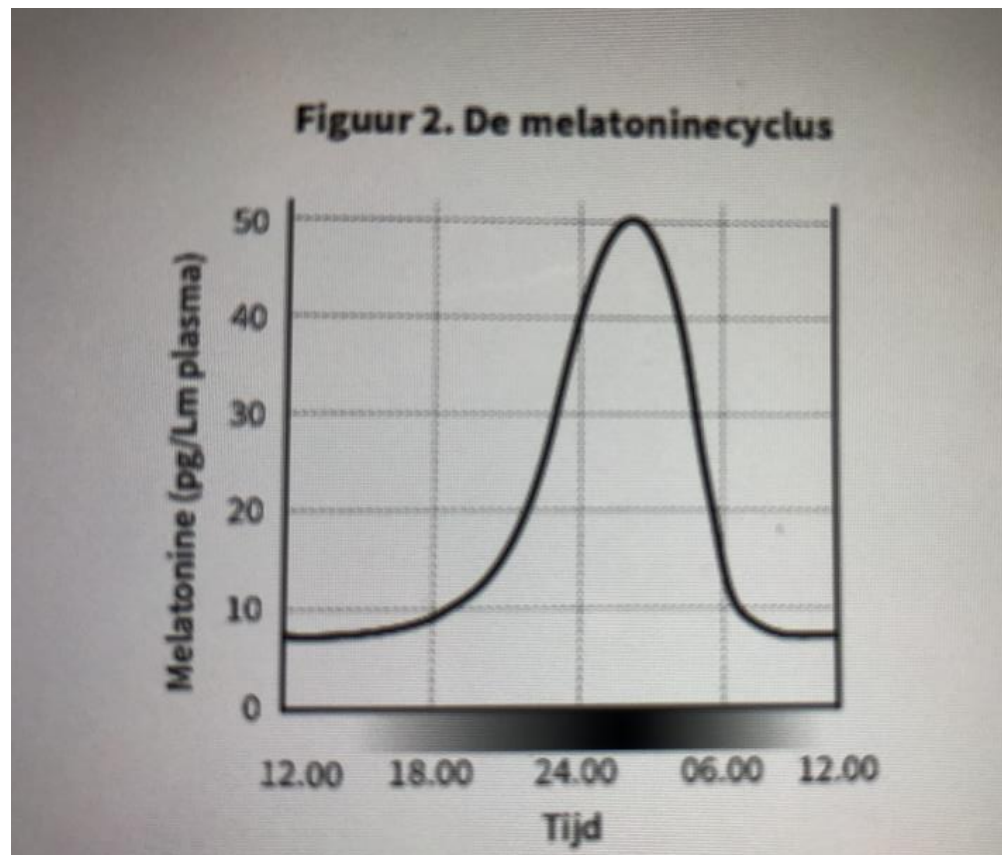
# Slaapcyclus

## SLEEP ACROSS THE LIFESPAN




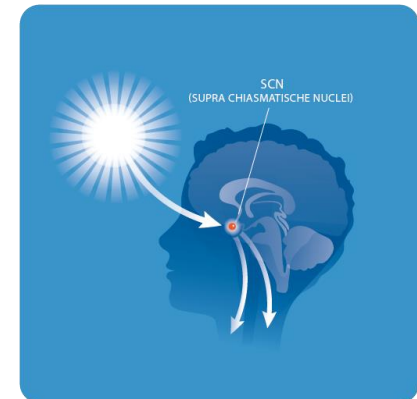
# Melatonine, maar er is meer!

- Arbiter om het slaapgebeuren te starten



# Biologische 24,15 uursklok

- 
- Nucleus suprachiasmaticus (boven chiasme opticus)
  - Interne klok 24 uur en een beetje – Circadiaanse ritme
  - Daglicht
  - Voedsel
  - Beweging
  - Temperatuursverschillen
  - Sociale interactie



# Jouw ritme?

Ochtendmensen – 40%



Avondmensen – 30%

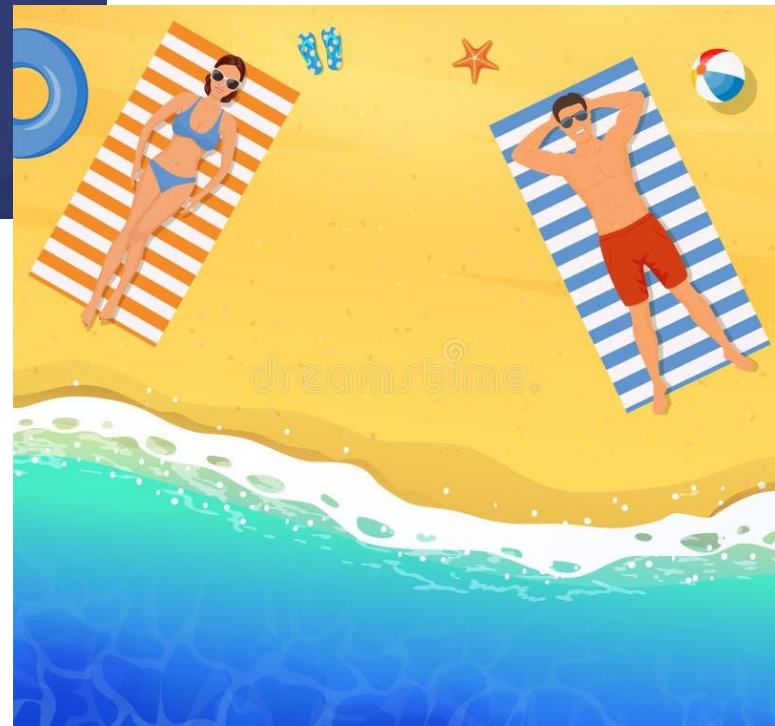


Er tussen in – 30% neiging naar avond


# Hoeveel slaap heb je nodig?



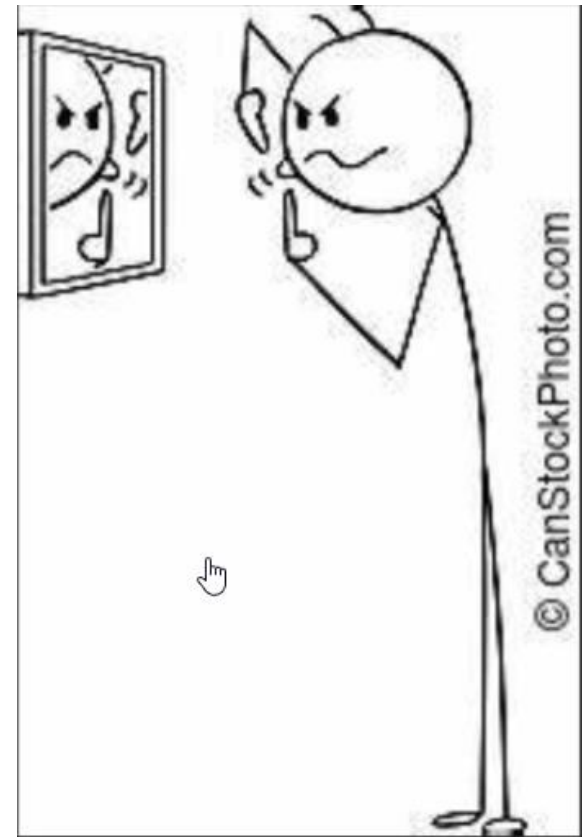
Nederlander slaapt gemiddeld 7,2 uur



# Hoeveel slaap heb je nodig?

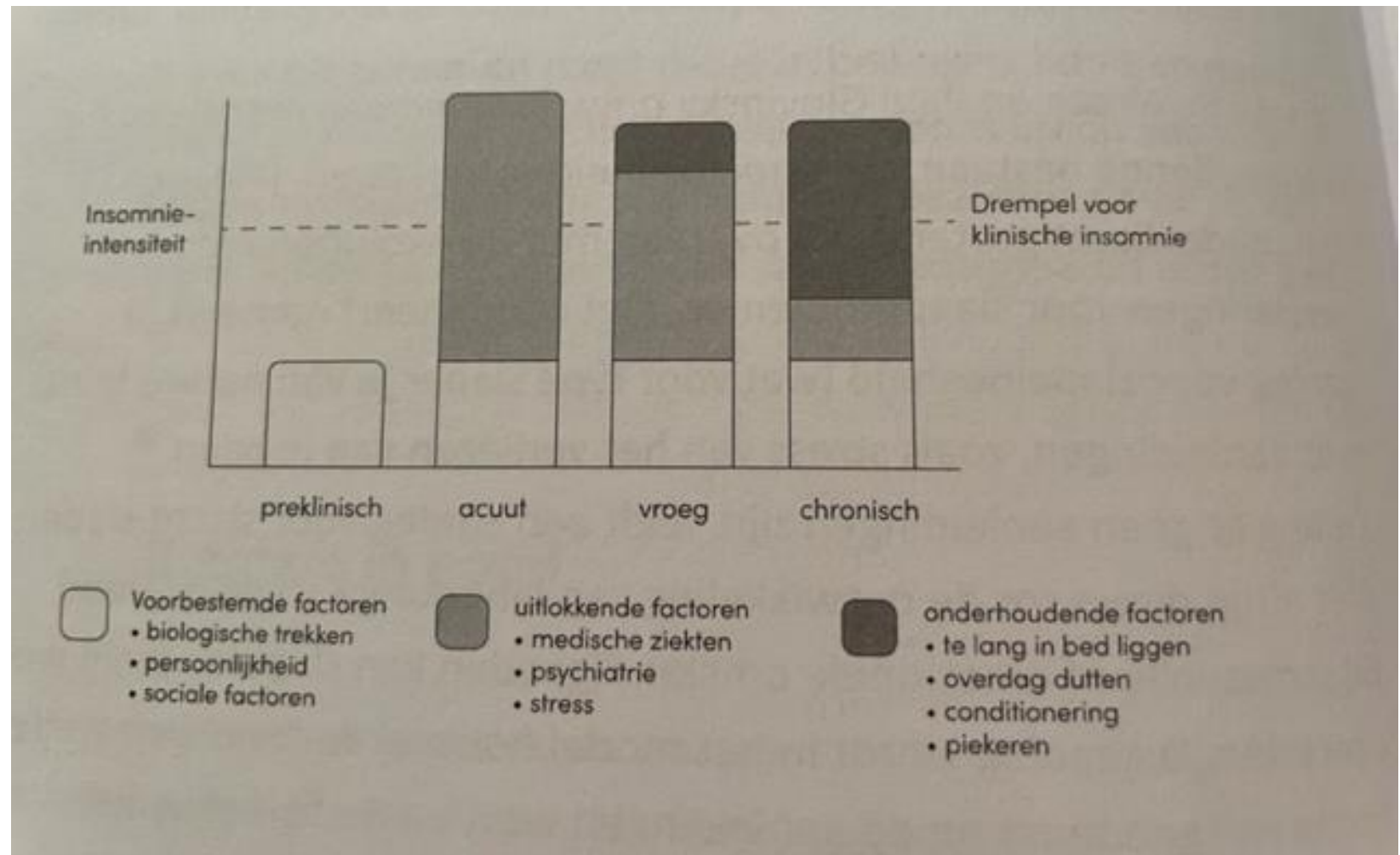
- 
- **Ben je overdag uitgerust en heb je energie?**
  - Persoonlijke behoefte 6-8 uur
  - Kwaliteit slaap is belangrijker dan de hoeveelheid
  - Met 4 à 5 uur slaap is de kernslaap behaald \*
  - Goede kernslaap + lichamelijke en geestelijke ontspanning geeft herstel

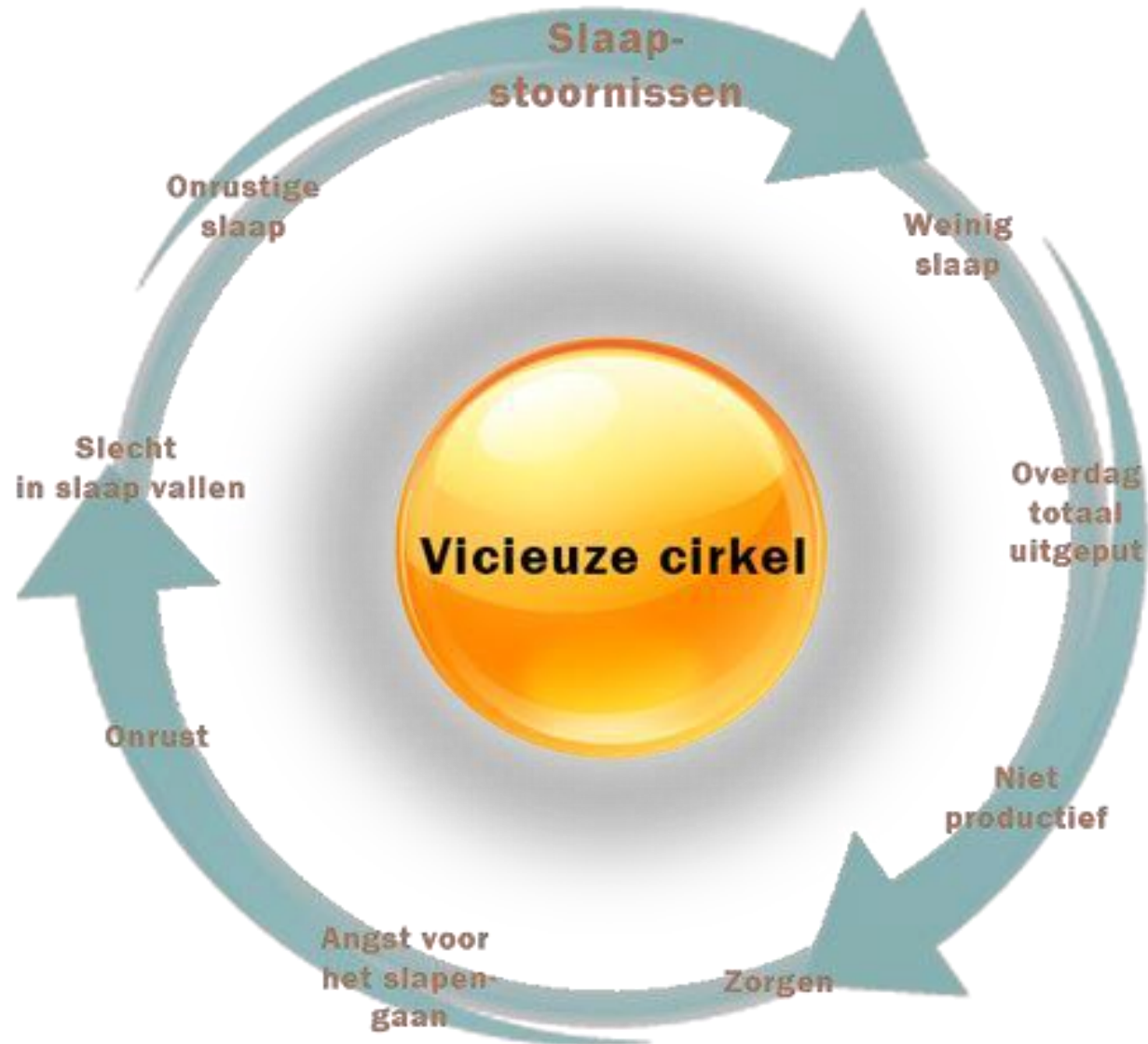
# Nacht is afspiegeling van de dag





# Model chronische slapeloosheid






# Revalidatie & Herstel RDB


## Wat doen wij met slapen?



- Slaapmodule binnen modulair werken
- Ademhalings- en ontspanningsgroep
- Educatie (overleg neuroloog)
- Adviezen slaaphygiëne
- Je eigen slaapritme en proces
- Slaapefficiëntie berekenen
- Dagindeling
- Ontspanningsoefening
- Gedachten managen – toepassing ACT (psycholoog & MMW)
- Actief zijn – balans belasting-belastbaarheid
- Doorverwijzen (slaapcentra, KNO, neuroloog)

- 
- overleg arts, psycholoog
  - Slaapefficiëntie berekenen:  
7 uur slaap en 9 uur in bed x 100% = 77,8% .
  - Slaaprestrictie:
    - Slaapkwaliteit vergroten
    - Grip over leven en slaap terug
    - Contra-indicatie



- 
- Doelen per client
  - Inzicht -> eigen regie!
  - Niet 1 oplossing – jouw ritme!



# Aantal uitgangspunten

- Voldoende beweging overdag
- Regelmatige bedtijden
- Bewaar het bed voor slapen of vrijen
- Bij uit bed gaan: uiteindelijke doel slapen. Doe wat bij jou past!
- Bouw (dag)licht af
- Bouw de dag af; ontspan



Let op!! bovenstaande indien er problemen zijn.




# Reserveer een “piekeruurtje”





- 
- Overdag actie  avond voldoende hoge slaapdruk
  - Rol van voeding
  - Donkere kamer
  - Voldoende ontspanning
  - Voldoende ventilatie
  - Kamertemperatuur 15-19 graden
  - Passend beddengoed/matras
  - Slaapritueel
  - Apps, video's, literatuur

# Slapen in het revalidatiecentrum/ziekenhuis vanuit regiogroep ergotherapeuten

- 
- Eigen regie
  - Demping: oordopjes, oogmasker
  - Structuur: rust op gezette tijden
  - Voldoende beweging overdag
  - Oog voor overprikkeling door andermans slaapgedrag -wie verplaats je?
  - Ontspanningsoefeningen en mindfulness
  - Cognitieve gedragstherapie
  - Medicamenteuze oplossingen: melatonine
  - Tijdstip medicatie

# MS/Parkinson en slapen



- 70-90% Parkinson patiënten: slaapprobleem
- Veel energieverbruik door aanspanning spieren
- 's Nachts veel plassen
- Moeite met draaien in bed
- Onrust in de slaapcycli door medicatie
- Onrust in de slaapcycli door bewegen en restless legs
- REM-slaapstoornissen en parasomnieën
- Zo vroeg mogelijk slaapritmestoornissen in kaart brengen





**AANVULLINGEN VANUIT COLLEGA'S**



**Mijn Bed Heeft me een  
Vriendschapsverzoek gestuurd  
en ik, Heb het geaccepteerd**

## Welterusten



**Slaap Lekker  
En Tot Morgen**

# Bronnen en afbeeldingen

## achtgrond en verdieping

- A-plus opleiding tot slaapcoach
- Cursus: Ergotherapie en omgaan met vermoeidheid
- Cursus: slaap slim van ergoacademie.
- Boek: Slaaplessen
- Boek: slapen als een oermens – dr. Merijn van der Laar
- Boek: Slapen als een roos – Guy Meadows
- Boek: Slapen is niets doen – Aline Kruit
- Boek: Slaap – Matthew walker
- Webinars: [https://www.youtube.com/watch?v=eC\\_yKw7VC08](https://www.youtube.com/watch?v=eC_yKw7VC08) ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jox1RhNdxB8>
- Webinar: Slaapmakend <https://slaapmakend.nl/>
- Richtlijn bij slaapproblemen – nederlands Huisartsen genootschap  
<https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen>
- <https://www.inslaap.nl/beter-slapen/tips-om-beter-te-slapen/>
- [Scand J Med Sci Sports](#). 2017 Mar;27(3):266-274. doi: 10.1111/sms.12703. Epub 2016 Jul 1.
- Ortho health foundation <https://www.sohf.nl/nieuws/voeding-circadiaans-ritme>  
<https://nypost.com/2017/06/29/roger-federer-in-perfect-spot-to-shock-everyone-at-wimbledon/>

# Bronnen en afbeeldingen

## achtgrond en verdieping

- [An overview of sleep and circadian dysfunction in Parkinson's disease - Mantovani - 2018 - Journal of Sleep Research - Wiley Online Library](#)
- <https://www.surprisefactory.nl/cadeau/moonlight-uilen-workshop/>
- [Parkinson en slapen | Service Apotheek](#)
- <https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2015/05/07/Slaapstoornissen>
- Website slaaptherapeuten: <https://www.slaapslim.nu/vind-een-therapeut> , [www.slaapmakend.nl](http://www.slaapmakend.nl) <https://www.slaapoefentherapie.nl/>
- [How to Improve Patients' Perceived Quality of Sleep During Hospitalization Through a Multicomponent "Good Sleep Bundle": A Prospective Before and After Controlled Study - PMC \(nih.gov\)](#)
- [Exploring the experience of sleep and fatigue in male and female adults over the 2 years following traumatic brain injury: a qualitative descriptive study - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [Effects of exercise training on sleep quality and heart rate variability in middle-aged and older adults with poor sleep quality: a randomized controlled trial - PMC \(nih.gov\)](#)
- [Sleepless in the hospital: A systematic review of non-pharmacological sleep interventions - PMC \(nih.gov\)](#)