Informatie over slapen

Afdeling Revalidatie

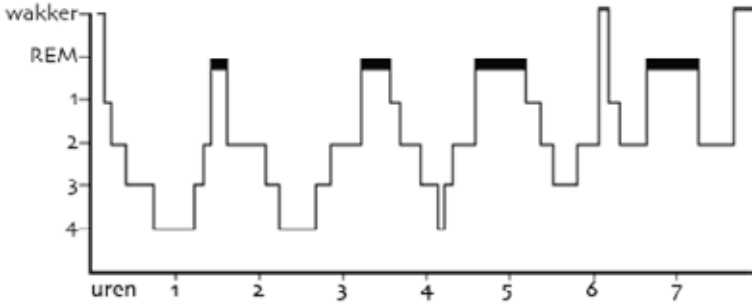
DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Slaap

Tijdens de slaap vindt lichamelijk en geestelijk herstel plaats. Spieren die overdag actief zijn geweest ontspannen, nieuwe cellen en afweerstoffen worden aangemaakt. De omgeving wordt losgelaten en het bewustzijn daalt waardoor prikkels niet meer worden waargenomen. De hersenen zijn wel actief tijdens de slaap, ze reorganiseren zich en er vindt informatieverwerking plaats.

Opbouw van de slaap

Tijdens de slaap komen vijf slaapfasen voor die samen een slaapcyclus vormen. De eerste vier fasen worden de non-REM-fase genoemd en de vijfde de REM-fase. Deze slaapcyclus duurt ongeveer 1,5 uur en wordt vier tot vijf keer per nacht doorlopen. Na iedere REM-slaapfase is er een kort moment van (vaak onbewust) ontwaken. De inhoud van de slaapcyclus verandert tijdens de nacht: aan het begin van de nacht is er meer ruimte voor diepe slaap en aan het eind van de nacht neemt de hoeveelheid lichte slaap en REM-slaap toe.



..

De slaapcycli gedurende de nacht

Uit:https://www.slimslapen.nl/slaapproblemen/normale_slaap

Slaapfasen:

Fase 1. De doezel- of sluimerfase (NREM1): Deze fase is de overgangsfase van waken naar slapen. Het zenuwstelsel gaat over van de actiestand (sympathische activiteit) naar de ontspanningsstand (parasympatische activiteit). De spierspanning in het lichaam neemt af waardoor de oogleden zwaar worden en knikkebollen optreedt. Deze fase kan vijf tot twintig minuten duren en is er nog reactie op prikkels mogelijk.

Fase 2. De lichte slaap (NREM2): In deze fase is de slaap nog licht en wekken is nog goed mogelijk. De lichte slaap wordt langer in de loop van de nacht en speelt een belangrijke rol bij het humeur.

Fase 3 en 4. De diepe slaap (NREM3 en 4): In deze fase gaat het lichaam in de spaarstand en vinden herstelprocessen plaats in het lichaam waarbij het immuunsysteem wordt geactiveerd en de vorming van nieuwe cellen wordt aangezet. Ook in het brein worden in deze fase afvalstoffen afgevoerd. Tijdens de diepe slaap is iemand moeilijk wekbaar en kan iemand tijdens het wakker worden gedesoriënteerd zijn. De diepe slaap vindt vooral plaats in de eerste twee slaapcycli in de nacht. Bij onvoldoende diepe slaap zal het lichaam dit in de volgende nacht compenseren door de eerste diepe slaap te verlengen.

Fase 5. Rem-slaap of droomslaap: In deze fase treden snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movement) op terwijl de spieren van het lichaam, behalve die van de genitaliën ontspannen zijn. De hersenen werken snel en de activiteit in de hersenen is vergelijkbaar met iemand die wakker is. De droomslaap is belangrijk voor informatieverwerking, geheugen en mentaal herstel. Tijdens de Rem-slaap is iemand makkelijk wekbaar. Deze slaapfase duurt in de eerste slaapcyclus soms maar vijf minuten maar neemt toe naar het eind van de slaap.

Slaapbehoefte

De hoeveelheid slaap varieert van persoon tot persoon en ook per levensfase. 65% van de volwassenen slapen 7-8 uur per nacht, maar er zijn ook mensen die aan 5 uur voldoende hebben of die zich bij 10 uur slaap uitgerust voelen. Pubers slapen gemiddeld 9 uur per nacht.

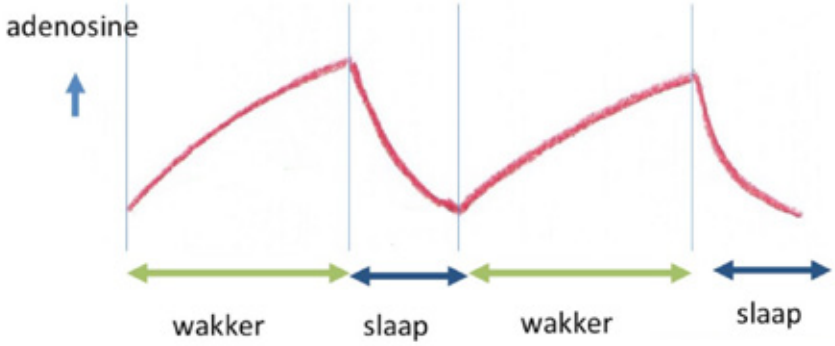
Biologische klok en slaapritme

In een van de kernen van de hypothalamus in de hersenen ligt de biologische klok die verantwoordelijk is voor ons interne slaap-waakritme dat ongeveer 24 uur duurt. Deze biologische klok wordt gesynchroniseerd door onder andere de invloeden van licht en donker. Als het licht wordt komt de cortisolspiegel op gang en neemt de melatoninespiegel af waardoor mensen wakker en actief worden. Wanneer het donker wordt, gebeurt het omgekeerde: de cortisolspiegel daalt en de melatonineproductie neemt toe. Hierdoor komt het lichaam tot rust en zet de slaap in.
De productie van melatonine kan beïnvloed worden door een grote hoeveelheid (blauw) licht. Zo kan slapen in een donkere kamer en verminderen van het gebruik van beeldschermen of tv in de laatste fase voor het slapen gaan de nachtrust bevorderen.
Ontregeling van de biologische klok kan plaats vinden door jetlag, ploegendiensten of dutten overdag

Het slaapritme verschilt ook tussen mensen. Zo is een deel van de mensen ochtendmens en vindt het prettig om vroeger te gaan slapen en vroeger op te staan. Een ander deel is avondmens die liever wat later naar bed gaat en later opstaat. Een grote groep zit er tussenin.

Slaapdruk

Een andere factor die van belang is bij het in slaap vallen is de slaapdruk. Deze wordt bepaald door de tijd die iemand wakker is. Voor elke twee uur wakker zijn wordt ongeveer een uur slaapdruk opgebouwd.



Gezond slapen

Slapen zorgt ervoor dat het lichaam en de geest kunnen herstellen en geeft nieuwe energie. De volgende factoren kunnen helpen om te komen tot een ontspannende en verkwikkende slaap

- Een optimale slaapomgeving: een donkere, frisse, rustige, comfortabele slaapkamer bedoeld voor slapen en seks
- Een vast slaapritme door 's avonds rond dezelfde tijd naar bed te gaan en 's ochtends rond dezelfde tijd op te staan, ook in het weekend
- Voldoende lichaamsbeweging overdag. Een ontspannende vorm van bewegen (wandelen, yoga) kan de slaap bevorderen. Plan intensief sporten overdag of aan het begin van de avond.
- Een vast ontspannend slaapritueel (lezen bij gedempt licht, muziek luisteren, hoofd leeg maken)
- De dag rustig afbouwen en beeldschermen (blauw licht) en veel prikkels het laatste uur voor het slapen gaan vermijden

- Een lauwe douche of warm voetenbad (een warme douche of bad laat de kerntemperatuur stijgen)
- Gebruik zo min mogelijk stimulerende middelen die de hersenen beïnvloeden zoals koffie, thee, chocolade, sigaretten en alcohol
- Vermijd zware of pittige maaltijden laat op de avond, een lichte snack kan wel
- Plan overdag regelmatig een pauze, als je overdag ontspant lukt dit 's avonds ook beter
- Kijken op de wekker kan je wakker houden, het stimuleert het brein. Draai de wekker om

Wat betekent dit voor mij:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01826-NL 06-12-2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS