

Goed geslapen?

In deze nieuwsbrief willen we je graag meenemen naar het onderwerp 'Slaap'. Het is een groot en breed onderwerp en kunnen dus niet alles uitgebreid aan bod laten komen, maar heb je hierna vragen neem dan gerust contact met ons op!

Slapen doen we allemaal

De ene nacht wat beter dan de andere. Je hebt vast wel eens meegemaakt dat je na een nacht slecht slapen ook overdag minder goed functioneert. **Er zijn verschillende redenen die ons wakker houden gedurende de nacht.** Gelukkig komt er vaak na een periode van slecht slapen ook weer een periode van beter slapen waarbij we weer kunnen bijtanken.

Maar stel nou dat deze periode van beter slapen niet komt, omdat je bijvoorbeeld niet lekker ligt, je pijn hebt bij het liggen of een verstoord dag-/nachtritme hebt? Wat gebeurt er dan met je welzijn overdag en hoe kunnen we dit beïnvloeden?

Wanneer wij slapen gaan we door diverse slaapstadia, de zogenaamde slaapcyclus. Elk stadium heeft zijn eigen functie en zorgt op zijn eigen manier voor herstel van lichaam en geest. De diepe slaapfases zijn hierbij heel belangrijk. Tijdens deze fases ontspant je lichaam en kan het herstellen van de dagelijkse activiteiten. Tijdens de REM fase kan onze geest herstellen en de prikkels van de dag verwerken.

Om in deze diepe slaapfase te komen moeten we wel kunnen ontspannen en comfortabel kunnen liggen. Daarnaast hebben we voldoende van het hormoon melatonine nodig om in slaap te kunnen vallen. Lukt dit niet, dan blijven we in de inslaapfase hangen en kunnen we niet goed uitrusten.

Weetje: De slaapcyclus verandert naarmate we ouder worden.

Veranderen van houding

Wanneer we niet comfortabel kunnen liggen of pijn hebben zal ons lichaam steeds een signaal blijven afgeven om te veranderen van houding. Hierdoor gaan we op zoek naar een houding waarbij we wel comfortabel en pijnvrij kunnen liggen en uiteindelijk in slaap vallen. Kunnen we deze houding niet vinden dan zullen we ook niet goed slapen. Wanneer iemand niet zelfstandig een comfortabele houding kan vinden of van houding kan veranderen gedurende de nacht zullen we hem/haar daar bij moeten helpen.

Nu krijgen wij regelmatig de vraag of, wanneer een cliënt lekker ligt te slapen, er wel wisselgeving toegepast moet worden want je zou iemand verstoren in zijn/haar slaap. Het antwoord is: ja. Want **om comfortabel en pijnvrij te blijven liggen moeten we veranderen van houding!** Natuurlijk zijn er nog veel meer redenen om wisselgeving toe te passen, maar daar gaan we nu even niet op in.



Hoe zit het nu met daglicht en melatonine?

Overdag maken we door het daglicht het hormoon cortisol aan, hierdoor worden we actief en waakzaam. Wanneer de intensiteit van het daglicht afneemt maakt ons lichaam minder cortisol en meer melatonine aan, hierdoor worden we slaperig. Wanneer het de volgende ochtend weer licht wordt neemt de aanmaak van melatonine af en de aanmaak van cortisol toe. Door een goed dag-/nachtritme met veel daglicht en een donkere nacht zal de aanmaak van beide stoffen goed verlopen. Dit heeft een positieve werking op de kwaliteit van het slapen.

Terugkomend op de vraag; 'Wat gebeurt er met ons welzijn bij langdurig slaapgebrek?'

Er zijn meerdere gevolgen, denk hierbij aan: aandachtsproblemen, verminderde prestaties, gedragsproblemen/onbegrepen gedrag, angst en depressie, ongevallen, gewichtstoename/-afname en/of slaperigheid en sufheid overdag. **Al deze gevolgen hebben een behoorlijk invloed op onze kwaliteit van leven.**

