

Slaap & zintuigen

Slapen doen we allemaal. Sommige wat meer en sommige wat minder (om wat voor een reden dan ook). Slaap volgt in principe, bij iedereen, dezelfde vorm als het gaat om de slaapcyclus: 1 cyclus duurt anderhalf uur en er zijn 16 cycli op een dag. Daarvan slapen we er gemiddeld vijf. Hoe deze cycli er inhoudelijk uitzien varieert voor elk individu als een vingerafdruk. Hierover hebben we al eerder nieuwsbrieven geschreven. Een relatief nieuwe ontwikkeling met betrekking tot slaaponderzoek is slaap in combinatie met de zintuigen. Hoe kan het dat je sommige dingen wel of juist niet hoort, ruikt of voelt wanneer je slaapt?

Wanneer je slaapt verlies je het bewustzijn van hetgeen dat om je heen gebeurt. Echter kunnen je oren nog wel horen, je neus kan nog wel ruiken, je ogen (ondanks gesloten) kunnen nog wel zien en je lichaam kan nog altijd voelen. Alle zintuigelijke signalen komen binnen in het brein, en specifiek in de thalamus. Dit ovaal gevormde deel van je brein (ongeveer zo groot als een limoen) bepaald, als een poortwachter tijdens het slapen welke signalen wel waargenomen worden, en welke geblokkeerd worden om je slaap te beschermen. De lucht van brand zal bijvoorbeeld eerder worden waargenomen dan andere luchtjes. Dit gegeven is tevens relevant voor een zo optimaal mogelijk houdingsmanagement.

Een optimaal houdingsmanagement wordt onder andere bepaald door de mate van steun, stabiliteit en ondersteuning die iemand nodig heeft. Tevens heeft de tijd die iemand doorbrengt in dezelfde houding erg veel invloed. De reden dat het afwisselen van houding belangrijk is, is omdat het lichaam gemaakt is om te bewegen. Dit weten we doordat spieren stijf worden als ze niet bewegen of bewogen worden. Tevens moet een lichaam bewegen of bewogen worden ten opzichte van de zwaartekracht (afwisselen van houding) om vervormingen en vergroeiingen tegen te gaan.

Nu is er nog een andere reden waardoor we weten dat een lichaam kan bewegen / bewogen kan worden tijdens de slaap. Dit is namelijk omdat ons brein ontworpen is om zintuigelijke signalen vanuit het lichaam tegen te houden, als een poortwachter, terwijl we slapen. Slaap is dermate belangrijk voor ons, dat het brein een functie heeft om waarnemingen vanuit zintuigen niet binnen te laten komen, waardoor we wakker zouden worden. Bepaalde geluiden, geuren, lichten en tactiele input worden niet bewust waargenomen. Dit is de reden dat wij, als mensen, 20 tot 80 keer kunnen veranderen van houding tijdens de slaap, zonder daar 20 tot 80 keer wakker van te worden. Dit betekent dus dat mensen die niet meer zelfstandig kunnen draaien, daarbij geholpen kunnen worden.

Door iemand te helpen van houding te wisselen zal de spierspanning afnemen, de kans op vergroeiingen verminderen, zullen de organen beter kunnen werken en zal vooral de kwaliteit van de slaap aanzienlijk verbeteren. En zoals blijkt, kan dit dus allemaal bereikt worden zonder de persoon wakker te maken. Waar een thalamus al niet goed voor is.

