



WandelTrainersDag 8 april

Ronde 4 – nr. 42

Slaap je fit

Rinske Toebes

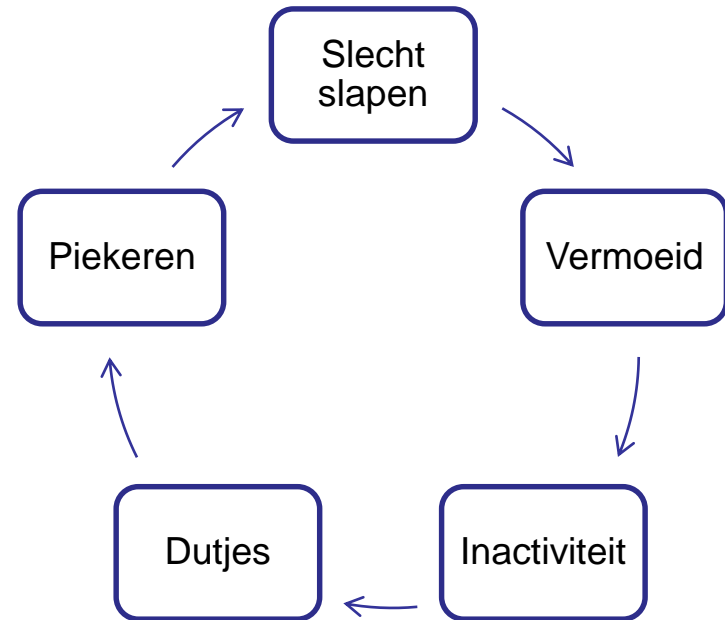
kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Slapen is essentieel voor een goed ervaren gezondheid, maar is voor lang niet iedereen vanzelfsprekend. Met als gevolg dat deze mensen in een vicieuze cirkel belanden

Door de juiste tips en adviezen
Kan je iemand met een
Slaapprobleem goed helpen.
Handvatten hiervoor leer je in
Deze workshop.



Doelstelling: Aan het einde van deze workshop weet je wat je anderen kan adviseren om beter te kunnen slapen.

Inhoud / opbouw workshop

1. Voorkennis toetsen (opdrachtvorm)
2. De Gezonde slaap
3. Slaapproblemen
4. Wat kun je zelf doen?
5. Vertaalslag naar Wandelen
6. Bespreken van voorbeelden (opdrachtvorm)

Voorkennis

- **Wat is de reden dat we slapen?**

Energie krijgen voor de volgende dag

Verwerken van wat je hebt geleerd

Verwerken van emoties

Afvoeren van gifstoffen

- **Welke soorten slaapproblemen ken je?**

Inslaapprobleem, te vroeg wakker worden, doorslapen, niet wakker kunnen worden

Apneu, depressie, Alzheimer, Parkinson, hormonen, hersenletsel, restless legs syndroom

Voorkennis

- **Welke factoren beïnvloeden de slaap?**

Inactiviteit

Stress / werkdruk

Ongezond eten

Overgewicht

Blauw licht

Laat op de avond nog sporten/intensief bezig zijn

Piekeren / doemdenken

Ongestructureerde dagindeling / ploegendiensten

Geluiden / snurkende partner

Te warm/koud/licht

Voorkennis

- **Wat zijn gevolgen van slecht slapen?**

Vermoeidheid

Inactiviteit

Prikkelbaar

Stemmingswisselingen

Concentratieverlies

Voorkeur voor vet en suikerrijke voeding

Moeite met risico-inschattingen (overschatting van jezelf
onderschatting van effecten) 10-25% (auto)ongelukken in
het verkeer door vermoeidheid

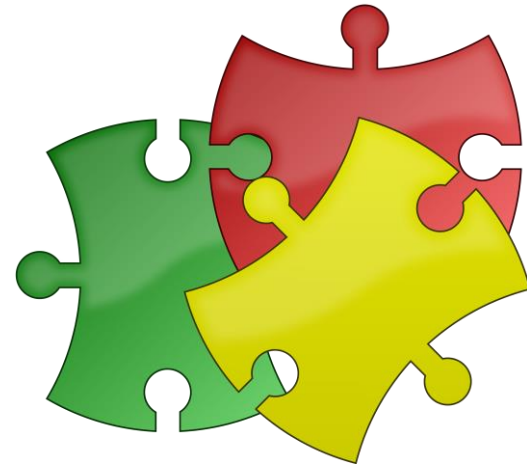
Vergeetachtigheid

Slaap

- Slaap is nodig voor herstel zowel fysiek als mentaal
Door een goede slaap heb je energie om fysieke activiteit te leveren, kun je scherp reageren, denken, onthouden en relativeren.
- Afvoer van afvalstoffen

Waar is slaap van afhankelijk:

- Bioritme
- Slaapdruk
- Alertheid



7-8 uur per nacht, 3-4x wakker, cyclus 90 minuten

Verhoogd risico op

- Diabetes type 2
- Overgewicht
- Hartfalen / hartproblemen door verhoogde bloeddruk
- Beroerte
- Ziek worden
- Emotioneel / meer stress
- Verminderd competent in oplossend vermogen
- Verminderde alertheid/concentratie
- Parkinson, Alzheimer
- Depressie

Piekeren, in- en doorslaapprobleem

- Pauzemomenten
- Van je af praten / afschrijven
- Planning maken / to-do lijst
- Mindfulness (in het hier en nu zonder te oordelen)
Wandeltraining!
- Ruimte maken voor ontspanning **Wandeltraining!**
- In de avond niet meer werken (mails, planning, brainstorm)
- Heb ik genoeg gelachen/mij prettig gevoeld?
Wandeltraining!

- **Stimulus controle**, bed is enkel een plek om te slapen of voor seksuele activiteiten

- **Slaaprestrictie**

Niet moe of een verschoven slaap

- **Cognitieve gedragstherapie**

Bij piekeren, automatische gedachten identificeren en omdenken

Specialist / huisarts

- Medicatie, benzodiazapines
- Melatonine