

# Toelichting Toolboxpresentatie Vitaliteit – Slaap

## Toolbox Vitaliteit: slaap

Duur: 20 minuten

### Wat heb je nodig?

- PowerPointpresentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om voorbeelden van voeding te tonen

### Over dit draaiboek

- Bij iedere sheet staat kort de informatie die kan worden verteld aan de groep. De dikgedrukte woorden vormen de kern van de boodschap.
- Soms staat er nog wat extra achtergrondinformatie bij geschreven (in de oranje vakken). Dit is niet nodig om te vertellen aan de groep, maar handig als achtergrondinfo voor de toolbox docent. Wanneer het teken is opgenomen op de sheet is er een moment voor interactie met de groep. Het thema vitaliteit vraagt om veel interactie, omdat het een onderwerp is wat echt in de praktijk toegepast moet worden. Probeer door middel van voorbeelden uit de eigen werksituatie (door de toolboxdocent zelf te verzamelen) de toolbox voor te bereiden.



## SHEET 1



### Toolbox Vitaliteit Slaap

Welkom bij deze Toolbox Vitaliteit, gericht op slaap. We gaan de komende tijd meer stilstaan bij het onderwerp vitaliteit. Vitaliteit is de energie die je nodig hebt om gezond te kunnen leven, zoals levenskracht en (hoeveelheid) energie. Bij vitaliteit gaat het om een gezonde geestelijke en lichamelijke gesteldheid van de mens, ofwel om de levenskracht die iemand heeft. Het doel is vaker met elkaar in gesprek te zijn over dit onderwerp en je bewust worden dat slaap onze energiegever nummer 1 is.

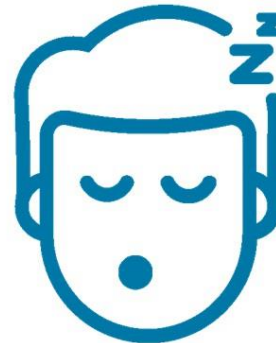
We weten allemaal dat werk veel energie kan vragen. Het is dan ook belangrijk dat we het werk fit en gezond kunnen volhouden. We kiezen ervoor om niet zo zeer te onderzoeken wat gezond of ongezond is, maar deze insteek te kiezen: hoe zorg je dat je goed herstelt tijdens je slaap, zodat je het maximale uit jezelf kunt halen. Zowel voor je werk als voor je privéleven. We gaan je dus niet vertellen wat je moet doen, maar je bewust maken hoe het

ook alweer werkt. Uiteraard een aantal praktische tips geven om makkelijker in slaap te vallen en beter door te slapen of als je toch wakker wordt, sneller weer in slaap te vallen.

## SHEET 2

### **De slaap quiz: slapeloosheid**

- Hoeveel uur slapen we eind jaren 1800?
- En in 2010?
- Hoe gaat het nu?



In 1910 sliep de mens ongeveer 9 tot 10 uur per nacht. In 2010 was dat ongeveer 7 uur, en op dit moment slaapt 1/3 van de mensen zelfs minder dan 6 uur per nacht.

We hebben meer comfort dan ooit, maar we zijn ook drukker dan ooit. Met als gevolg dat de helft van de Nederlanders niet goed slaapt en 1,5 miljoen Nederlanders slaapmiddelen slikken.

Hoe lang sliep Einstein? 10 uur! Hij was zijn bed niet uit te branden!  
Hoe lang sliep Margaret Thatcher, The Iron Lady? 4 uur!

Het is lastig te zeggen hoeveel slaap een mens nodig heeft.

**De graadmeter is: voel je je fit en energiek of ben je suf en vermoeid?**

## SHEET 3

 **Fabels en feiten**

- Vanaf mijn 45ste heb ik steeds meer moeite gekregen met slapen.
- De nacht voor de vroege dienst slaap ik erg slecht, meestal van zondag op maandag.
- Kun je slaap inhalen?
- De uurtjes voor twaalf uur tellen dubbel.
- Ik ben drie keer wakker geweest vannacht. Ik heb dus slecht geslapen.



Juiste antwoorden:

Stelling 1: **feit**, doordat we minder diep slapen en minder groeihormonen aanmaken, herstellen we langzamer.

Stelling 2: **feit**, meer dan 85% van de medewerkers heeft hier last van.

Stelling 3: **fabel**, slaap kun je niet inhalen, wel herstel je weer goed als je een paar nachten goed geslapen hebt.

Stelling 4: **feit en fabel**, eerste twee uren van je slaap herstel je het beste, deze twee uren hoeven echter niet voor 24.00 uur plaats te vinden.

Stelling 5: **fabel**, ook als je drie keer wakker bent geweest kun je goed geslapen hebben.

## SHEET 4

 **Vitaliteit in het algemeen**

- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) spreken we vaak over vitaliteit.
- Je bent vitaler als je een goede balans vindt tussen:
  - ✓ Slapen
  - ✓ Voeding
  - ✓ Bewegen
  - ✓ Ontspanning



Het is voor een mens belangrijk om zo maximaal mogelijk in je energie te komen en te blijven. In balans te zijn.

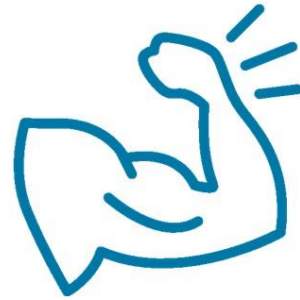
Het beste kan ik dat laten zien d.m.v. deze afbeelding. Een tafel staat het meest stevig als alle 4 de poten 'in balans' zijn. Als je doordat je tijdens onregelmatige diensten niet optimaal slaapt, dus iets minder goed kunt herstellen, heb je nog 3 poten over, de tafel blijft wel staan.

Maar als je in een bepaalde periode ook iets minder goed op je voeding kunnen letten, of iets minder kunt bewegen dan wordt het wel wat wiebelig op 2 poten. Tijdens deze toolbox bijeenkomst proberen wij mee te geven **hoe je ondanks dat je op onregelmatige tijden werkt toch zo goed mogelijk kunt herstellen.**

## SHEET 5

 **Vitaliteit in het algemeen**

- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben je dan bezig met vitaliteit?
  - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
  - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
  - ✓ Slapen is de energiegever nummer 1
  - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Er is een groot misverstand als het gaat om bewegen. Als je op je werk al veel beweegt of loopt denken veel medewerkers dat er al voldoende bewogen wordt. Ten dele is dit waar, maar vaak gaat het dan om eenzijdige, steeds dezelfde bewegingen.

Voor je algemene vitaliteit is het goed om vooral ook te blijven bewegen buiten je werk en hierbij vooral de andere spiergroepen te gebruiken. Dus als je veel je rugspieren gebruikt met tillen, dan juist ook je buikspieren te trainen.

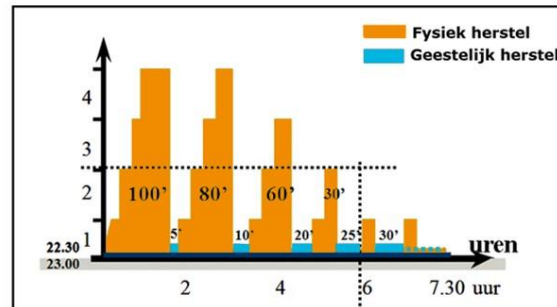
Naast bewegen zijn goed slapen, ontspannen en voeding belangrijke voorwaarden om goed in je vel (vitaal) te zitten. Vandaar dat we vandaag vooral meer informatie geven over slaap.

## SHEET 6



## orsima Wat is slaap en wat gebeurt er tijdens je slaap?

- Fase 1 en 2 Lichte slaap (oranje blokken)
- Fase 3 en 4 Diepe slaap (oranje blokken)
- REM-slaap Geestelijk herstel (blauwe blokken)



fit &amp; sterk aan het werk | toolbox vitaliteit | slaap

www.orsima.nl

Op dit plaatje zie je aan de onderkant het aantal uren dat we slapen van 0 naar 8 uren. Aan de linkerkant zie je de verschillende fase waarin we slapen.

- In fase 1 en 2 zitten we in onze lichte slaap, dan rusten we uit en ontspannen onze spieren.
- In fase 3 en 4 (boven de stippellijn) komen we in onze diepe slaap. Om in deze diepe slaap terecht te komen maakt je lichaam een hormoon aan dat je daar bij helpt. Dit is melatonine.

In de volgende sheet leggen we uit wat melatonine met je doet en hoe het werkt.

*Advies: ga door naar volgen de plaatje en leg de werking van melatonine uit). Ga dan weer terug naar sheet 6 en leg verder uit wat er gebeurt tijdens je slaap.*

In de **oranje blokken** herstellen we vooral lichamelijk en in de **blauwe blokken** vindt vooral geestelijk herstel plaats. Om goed lichamelijk te herstellen is het belangrijk dat je in fase 3 en 4 terecht komt (dus boven de stippellijn) want hier herstelt je lichaam waardoor je morgen ook weer je lichamelijke prestatie kunt leveren. Je ziet dat het eerste groene blok boven de stippellijn het grootste is.

Daar komt het spreekwoord vandaan: "de uurtjes voor 12 tellen dubbel". Dit heeft niet zozeer met 12 uur te maken maar wel dat de eerste twee uren van je slaap als je dan kwalitatief goed slaapt het meeste lichamelijke herstel realiseren.

Als je in de **blauwe blokken** terecht komt zit je in de REM slaap. Dit is de meest spectaculaire slaapfase. Snelle oogbewegingen en hele hoge hersenactiviteit. Alle indrukken en ervaringen worden dan verwerkt en het lichaam verlamt zichzelf. De REM-slaap duurt ongeveer 18 tot 24 minuten. Dit zijn ook de momenten dat je droomt.

### Eventuele vragen

- Hoe lang duurt een volledige slaapcyclus en hoeveel heb je er per nacht?
  - 90 minuten ongeveer en je hebt 5 tot 6 slaapcycli per nacht.
- Wat zijn de belangrijkste slaapfasen?
  - Fase 3 en 4 én de REM-slaap!
- Hoe kan het dat je na een lange nacht slapen je alsnog niet fit voelt?
  - Dan heb je veel tijd doorgebracht in fase 2. Daar rust je wel uit, maar herstel je niet echt goed
- En na een relatief korte nacht je wel fit, uitgerust en energiek voelt?
  - Dit heeft te maken dat zoveel mogelijk tijd in de diepe slaapfasen en de REM-slaap hebt doorgebracht!

## SHEET 7

 **Wat doet het slaaphormoon: Melatonine**

- Het herstelt je cellen en weefsels
- Zorgt voor aanmaak groeihormoon, waardoor je lichamelijk herstelt
- Mentaal herstel van alle binnengekomen prikkels overdag
- Gunstige invloed op je immuunsysteem, waardoor je weerstand opbouwt

**Wat doet melatonine?**

Melatonine wordt ook wel het slaaphormoon genoemd en heeft een positieve invloed op de hoeveelheid diepe slaap en de REM-slaap. Het geeft een signaal af waardoor je beter en gemakkelijker in slaap valt en helpt je om in je diepe slaap terecht te komen.

## SHEET 8

 **Wat breekt melatonine af**

- Licht
- Blauw LED licht smartphones en tablets
- Cafeïne
- Alcohol
- Adrenaline
- Stress

**Wat zijn de vijanden van melatonine en waarom?**

- Denk hierbij dat je het uur voordat je gaat slapen niet in te fel licht kijkt. Smartphone, I-pad, etc.
- Deze licht-prikkel geeft de hersenen een signaal alsof het ochtend is en dat de melatonine zo snel mogelijk moet worden afgebroken.

- Te veel binnen zitten: hierdoor krijg je ook te weinig aanmaak van melatonine.
- Voeding met veel koolhydraten, koffie en (te veel) alcohol
- Chronische stress.... Het lichaam kan niet meer schakelen tussen stress en ontspanning
- Adrenaline: bijvoorbeeld door sporten, maakt ook dat je niet direct na die tijd kunt slapen.

## SHEET 9

### orsima Tips voor in slaap vallen en doorslapen

#### In slaap komen

- Slaaproutine
- De dag van je "afdouchen"
- Leg pen & papier naast bed voor belangrijke gedachten
- Ga van denken naar waarnemen
- Ademhalen

#### Doorslapen

- Ga je bed uit, zorg dat je lichaamstemperatuur daalt
- Ga terug in bed en doe ademhalingsoefening



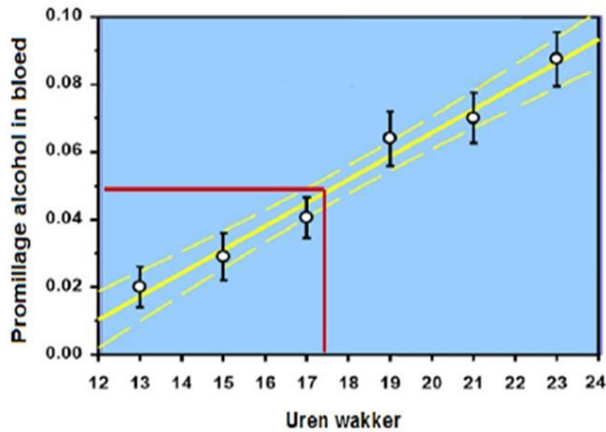
- Het hebben van een vast patroon helpt het beste om snel in slaap te vallen. Afdouchen is een vaste routine.
- Denken kun je voor een heel stuk uitzetten als je opschrijft waar je over nadenkt. Dit helpt je te ontspannen.
- Dat geldt ook voor concentreren op wat je voelt. Ademhaling is daarbij een mooi voorbeeld. Door je op je ademhaling te concentreren kun je niet nadenken en zul je sneller in slaap vallen.
- Als je in de nacht wakker wordt en je kunt niet binnen tien minuten weer in slaap komen dan is de tip: ga je bed uit, zorg dat je wat afkoelt. Door in bed te blijven liggen ga je meestal boos worden dat je niet kunt slapen, en hierdoor gaat je lichaamstemperatuur omhoog i.p.v. omlaag. Om in slaap te vallen helpt het als je temperatuur omlaag gaat.



## SHEET 10



## Hoe is je concentratie na 17 uur niet slapen



Als je 17 uren wakker bent, is je concentratievermogen en je reactiesnelheid gelijk aan iemand die drie glazen alcohol opheeft en dus geen auto meer mag rijden.

Deze situatie komt vooral voor bij medewerkers die nachtdiensten draaien en ook regelmatig bij overwerk situaties.

## SHEET 11

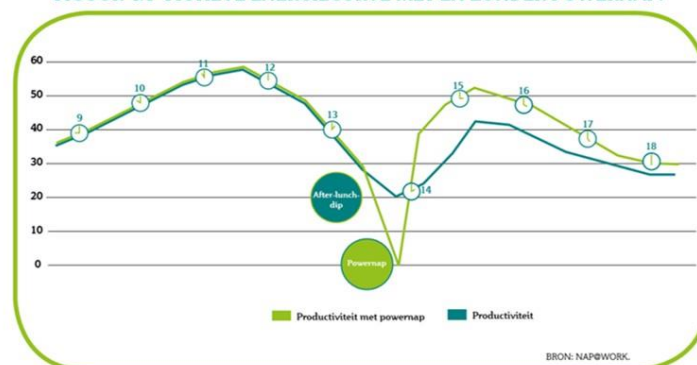


## Powernap of mini pauze

20 – 25 minuten

- Ogen dicht
- Alertheid neemt toe
- Concentratie neemt toe
- Minder stress

FIGUUR 4.1 FICTIEVE ENERGIECURVE MET EN ZONDER POWERNAP.



Een powernap of een kort pauzemoment waarbij je echt even ontspant helpt direct om je energie weer een boost te geven. Kijk in de grafiek hoeveel beter je weer presteert door even die powernap of dat minimoment te pakken.

## SHEET 12



Bedankt  
voor je  
aandacht!



Toolbox Vitaliteit  
Slaap



Bedankt voor je deelname. Onthoud dat slaap de absolute energiegiver nummer 1 is. Het is niet voor niets dat Joop Zoetemelk altijd heeft gezegd: "de Tour de France wordt in bed gewonnen". Hiermee bedoelt hij: als je goed kunt herstellen dan kun je de dag erop ook weer een prima prestatie leveren. **Hiervoor is slaap essentieel.**