



Toolbox Vitaliteit

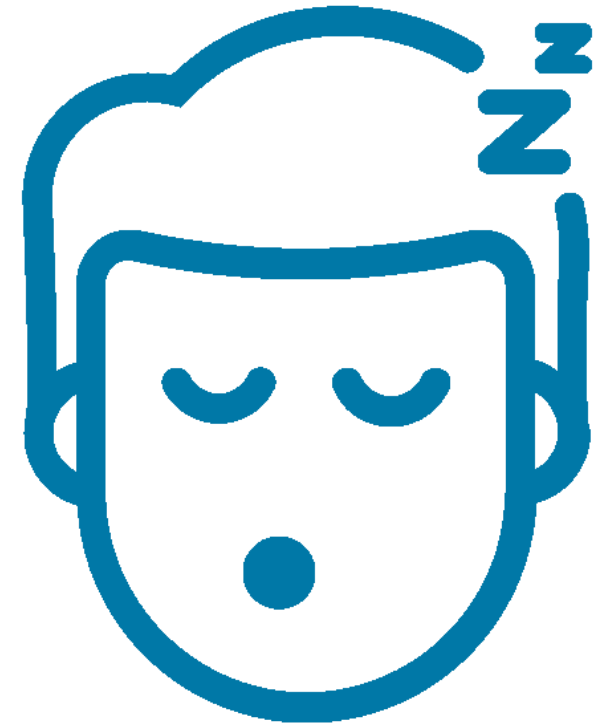
Slaap





orsima De slaap quiz: slapeloosheid

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



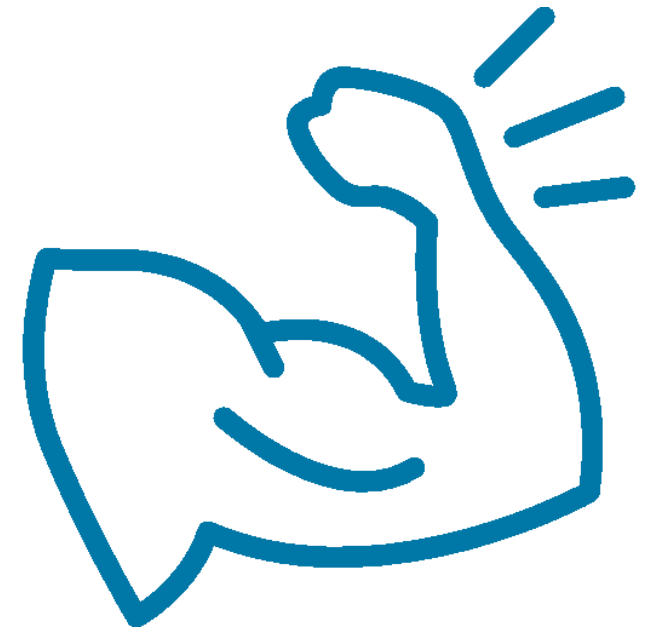
- Vanaf mijn 45ste heb ik steeds meer moeite gekregen met slapen.
- De nacht voor de vroege dienst slaap ik erg slecht, meestal van zondag op maandag.
- Kun je slaap inhalen?
- De uurtjes voor twaalf uur tellen dubbel.
- Ik ben drie keer wakker geweest vannacht. Ik heb dus slecht geslapen.



- 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

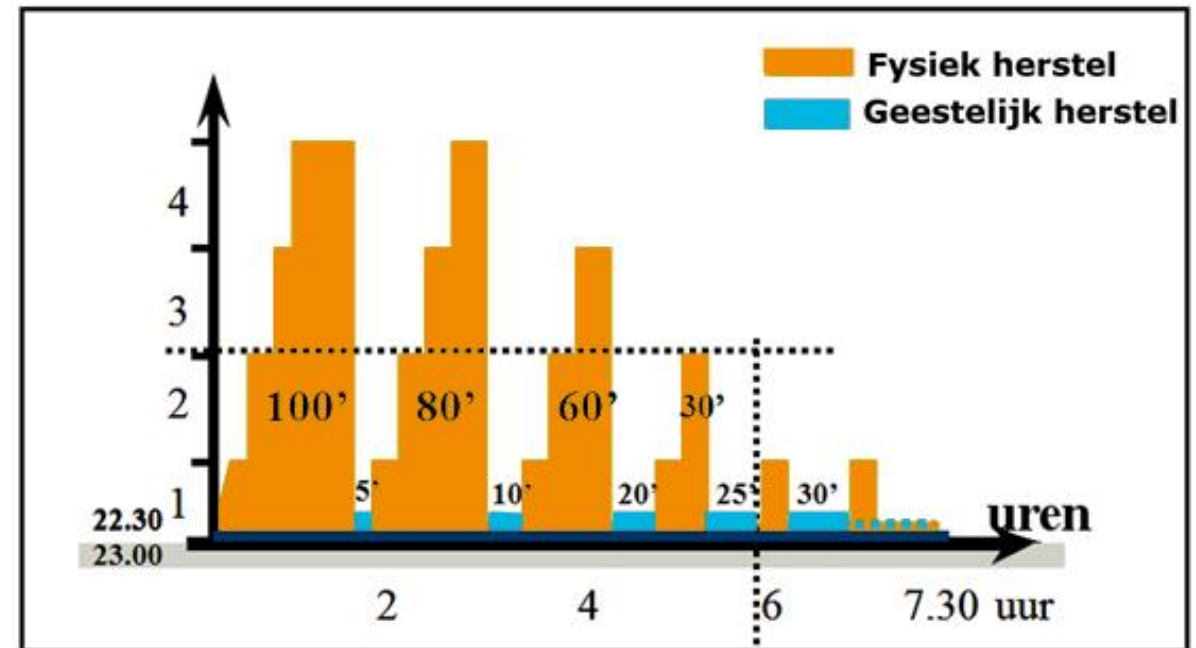


- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben je dan bezig met vitaliteit?
 - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
 - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
 - ✓ Slapen is de energiegelver nummer 1
 - ✓ Een beetje veerkracht helpt je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



Wat is slaap en wat gebeurt er tijdens je slaap?

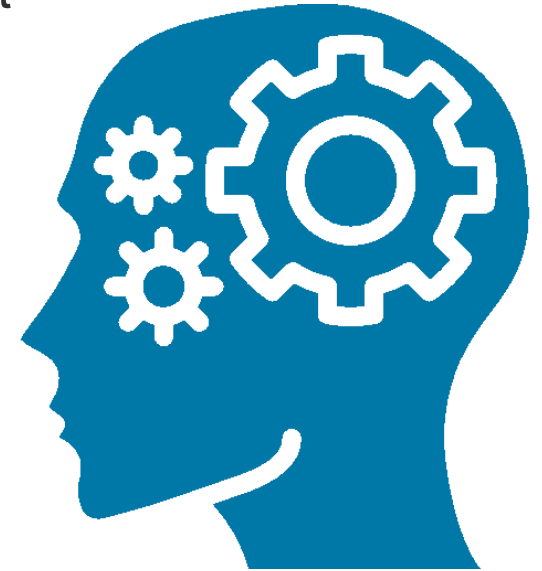
- Fase 1 en 2 Lichte slaap (oranje blokken)
- Fase 3 en 4 Diepe slaap (oranje blokken)
- REM-slaap Geestelijk herstel (blauwe blokken)





orsima 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 breekt melatonine af

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





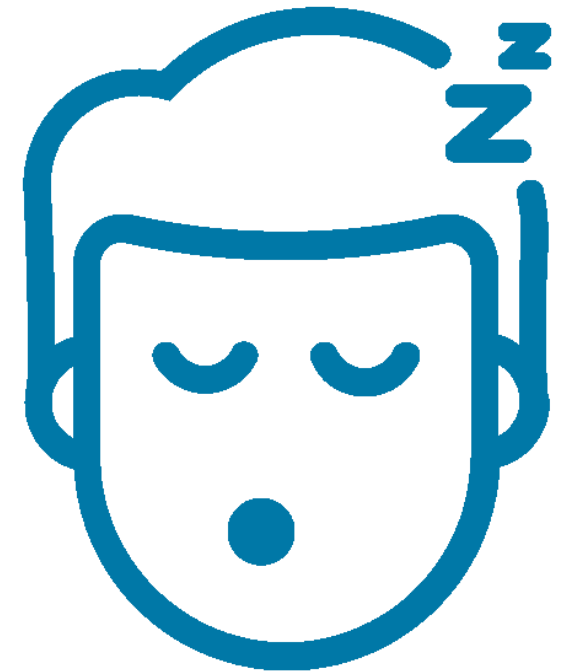
orsima Tips voor in slaap vallen en doorslapen

In slaap komen

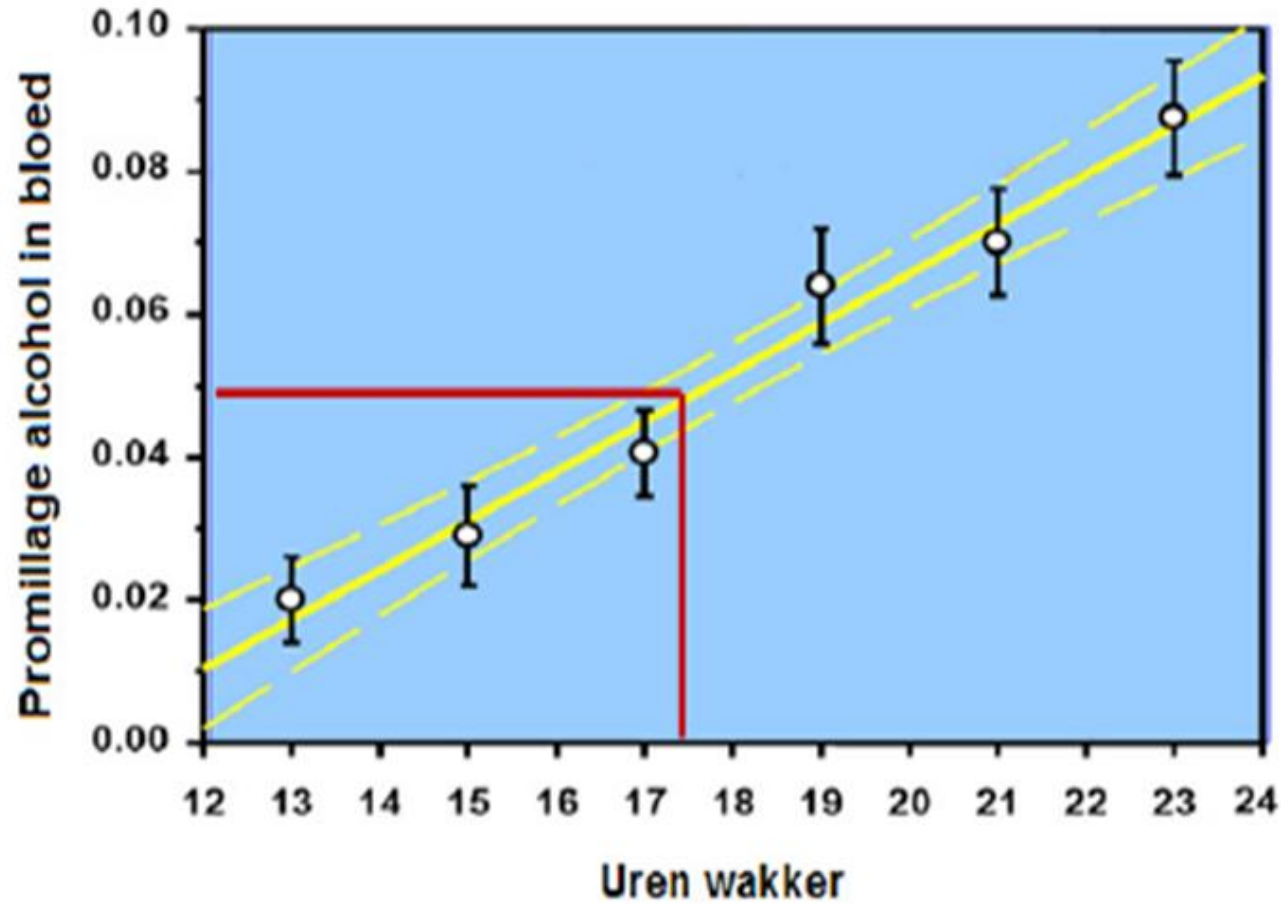
- Slaaproutine
- De dag van je “afdouchen”
- Leg pen & papier naast bed voor belangrijke gedachten
- Ga van denken naar waarnemen
- Ademhalen

Doorslapen

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



Hoe is je concentratie na 17 uur niet slapen

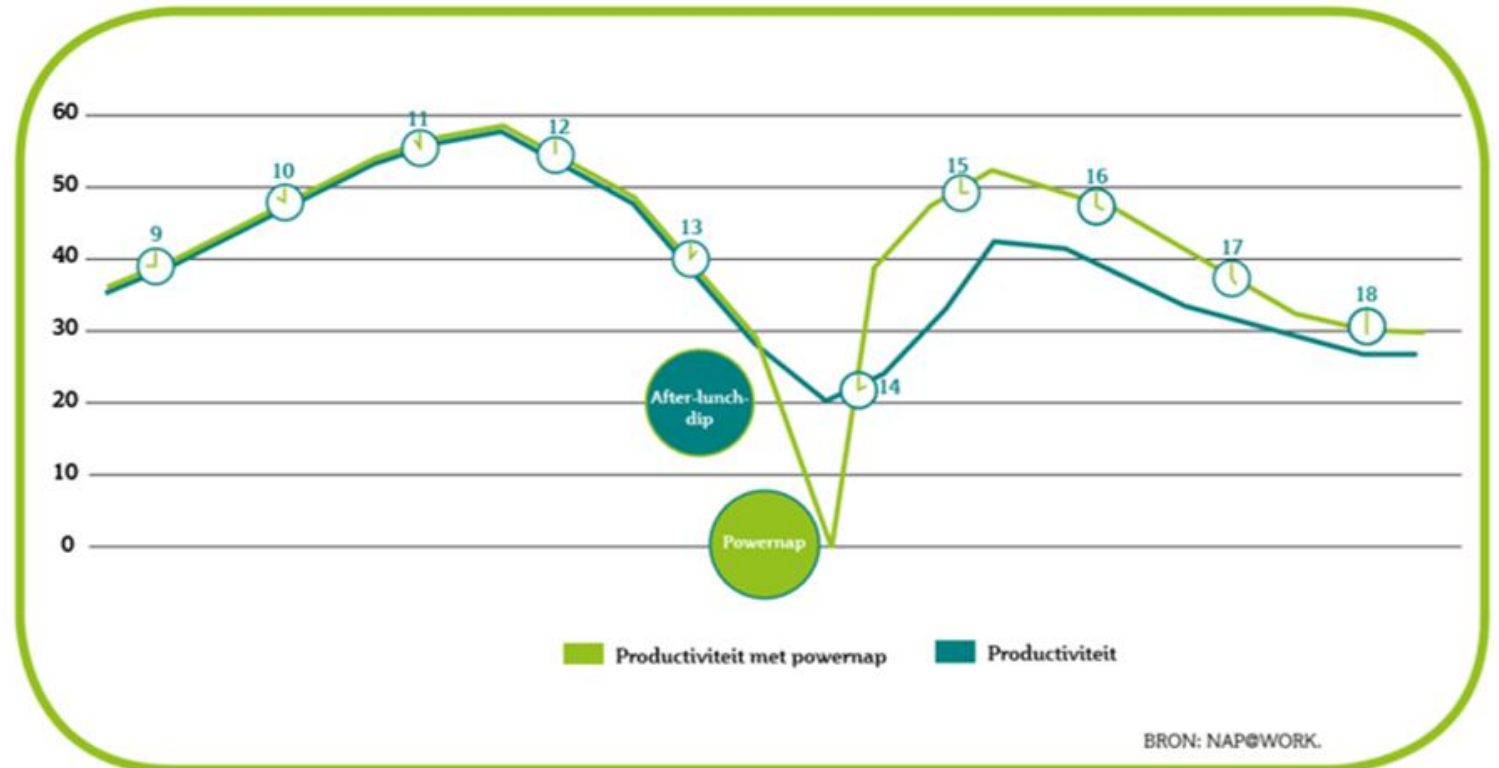


Powernap of mini pauze

20 – 25 minuten

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

FIGUUR 4.1 FICTIEVE ENERGIECURVE MET EN ZONDER POWERNAP.





**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Slaap

