

# Slaap\*



Geef je slaap een score op een schaal van 0 – 10:

Geef je fitheid bij het ontwaken een score op een schaal van 0 – 10:

-----



Als je goed scoort: geef jezelf een dikke pluim.

Als je slaap voor verbetering vatbaar is: Weet je wat hiervan de oorzaak is?

-----  
-----

## De functie van slaap

[Slaap kindje slaap](#)

[Daar buiten loopt een schaap](#)



Baby's doen niets anders dan huilen, eten en slapen. Eten en slapen doen ze om te groeien. En de groei-functie van slaap blijft je hele leven van toepassing. Terwijl je slaapt herstellen en vernieuwen de cellen in je lijf zich. Terwijl je slaapt verwerk je ook alle prikkels van de dag. Slaap werkt dus stress-regulerend. Ook heeft slaap een functie bij zowel onthouden als vergeten: tijdens het dromen worden ervaringen opgeruimd, gesorteerd, opgeslagen en gewist. Slaap beïnvloedt via hormonen de eetlustregulatie en de vetopslag. Als je slaapt doe je nieuwe energie op voor de dag.

## **Hoeveel slaap heb je nodig?**

We slapen ongeveer  $\frac{1}{3}$  van ons leven. De gemiddelde mens heeft 8 uur slaap per nacht nodig. Sommige mensen hebben meer slaap nodig, anderen minder. Er zijn echter veel mensen die denken dat ze minder dan 8 uur slaap per nacht nodig hebben en tegelijkertijd klagen over vermoeidheid/ futloosheid overdag. Waarschijnlijk hebben zij toch 8 uur slaap per nacht nodig en klopt hun overtuiging dat ze met minder toe kunnen niet.

Ten opzichte van 20 jaar geleden zijn mensen korter gaan slapen. Er zijn wetenschappers (bv W. Dement, Stanford University) die een collectief slaapttekort als belangrijkste reden voor veel welvaartsziekten zien. Een van de redenen hiervoor is dat een slaapttekort het immuunsysteem verslechtert. En een verminderde afweer staat weer aan de basis van veel welvaartsziekten.

Een slaapttekort komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. In totaal hebben ongeveer 3 miljoen Nederlanders een slaapprobleem (variërend in ernst).

**In dit werkblad komen de gevolgen van slaapttekort aan bod, de relatie tussen slaap en gewicht, een scan om te kijken of jij slaapproblemen hebt, oorzaken van slaapproblemen en wat je kunt doen bij slaapproblemen, een anti-piekerstrategie en nog veel meer.**

[Meer lezen? Mail me onder vermelding van slaap en ik stuur je dit werkblad toe.](#)