

Inhoud

Slaap jezelf gezond	9
I Wat is (goede) slaap?	13
Veel variatie	15
REM-slaap	17
Slaapduur	23
Kwaliteit	32
Ochtendhumeur	33
II Een leven lang slapen	41
Foetus	43
Baby's	44
Kinderen	44
Volwassenen	45
Senioren	45
Slaapdagboek	46
Slaap-apps	48
III Het succes van slaap	49
Slaap je gezond	52
Boost voor je brein	61
Slaap en emotie	65

Energiehuishouding	71
Voortplanting	74
Schone slaapster	76
Grote gevolgen	78
IV Slaaphygiëne	83
De ‘randvoorwaarden’	85
Overdag	90
’s Avonds	92
’s Nachts	96
In je hoofd	98
V Voed je slaap	103
Boosdoeners	105
Slaapverwekkend	109
De juiste volgorde	111
VI Slaapproblemen	117
Insomnie: te weinig slapen	119
Hypersomnie: te veel slapen	130
Ademhalingsstoornissen	134
Parasomnie: problemen tijdens het slapen	149
Slaapmiddelen	160

VII Slaapstoornissen bij kinderen	163
Ouderlijke macht	165
Bepalende factoren	167
Topklacht	171
Apneu	174
ADHD	175
Executieve functies	178
VIII Dromen en nachtmerries	181
Droomplot	185
Singlemindedness	187
Droomtherapie	188
Creatief dromen	190
Lucide dromen	193
Nachtmerries	196
IX Slaap, jouw medicijn?	205
Bronnen	219

Slaap jezelf gezond

- Een beter geheugen en een straffere focus.
- Een creatiever en opgewekter brein.
- Aantrekkelijker en slanker worden én tegelijkertijd een hogere weerstand krijgen.
- Je kans op kanker, diabetes en hartziektes doen slinken.

Was er een geneesmiddel dat dit alles zou beloven, we zouden er fortuinen voor betalen. En toch laten we de – gratis! – kans om dagelijks goed te slapen maar al te vaak door onze vingers glijpen. Slaap is dé grote genezer voor zowat elke fysieke en mentale aandoening. Natuurlijk is het belangrijk om na te denken over wat je eet en voldoende te bewegen. Maar slaap is de basis waarop dat alles rust. Elk belangrijk systeem, weefsel en orgaan ondervindt impact van je slaapkwaliteit. De belangrijkste doodsoorzaken in het Westen zoals hart- en vaatziekten, obesitas, dementie, diabetes en kanker hebben allemaal een verband met slaapgebrek. Dat geeft heel veel mogelijkheden. We hopen je met dit boek dui-

delijk te maken hoe jij die voor jou persoonlijk kan benutten.

In een eerste hoofdstuk leggen we uit wat slaap precies is en waarom het soms zo moeilijk is om te slapen. Slaap is ook erg leeftijdsgebonden, dat maakt hoofdstuk twee duidelijk. Wie denkt dat hij wel zal slapen als hij dood is, moet het derde hoofdstuk een keer grondig bekijken. Hier gaan we uitgebreid op in op het nut van slaap.

Vervolgens wordt er in hoofdstuk vier gekeken naar slaaphygiëne: wat zijn de voorwaarden voor een gezonde slaap? Wie die regels toepast, komt vaak al een heel eind. Er is een nauwe relatie tussen wat we eten en hoe we slapen. Hoofdstuk vijf bekijkt dit uitvoerig.

Hoofdstuk zes neemt de meest voorkomende problemen rond slaap onder de loep, met vooral ook veel aandacht voor mogelijke oplossingen. De problemen waar volwassenen mee kunnen kampen, zijn vaak ook herkenbaar bij kinderen. Met dat verschil dat slaapproblemen van de kinderen heel vaak ook leiden tot slaapproblemen van de ouders. Hoofdstuk zeven kijkt speciaal naar deze groep.

De nacht is ook het moment bij uitstek om te dromen. Wat daar allemaal bij komt kijken en hoe broodnodig dat dromen is, bestuderen we in hoofdstuk acht.

Dit boek kun je op verschillende manieren lezen. Je kunt perfect inpikken op de onderwerpen waar

jouw belangstelling naar uitgaat. Waar dat nodig is, verwijzen de hoofdstukken naar elkaar. Wie graag ‘snuistert’, begint best met het laatste hoofdstuk: het negende. Daar staan alle vragen bij elkaar die vaak spontaan bij je opkomen als het over slapen en gezondheid gaat, met een kort en krachtig antwoord.

Wie goed slaapt, heeft goede dagen. Wie goede dagen heeft, kent ook goede nachten. Het is een spiraal die al te vaak de neerwaartse kant opgaat. Terwijl een beperkt aantal inzichten die spiraal kan omkeren. Dit boek probeert daarvoor een eerste stap te zetten. Want een goede nachtrust is te belangrijk om alleen van te dromen.

I

Wat is
(goede) slaap?



Goh, maar eigenlijk ben ik maar 20
jaar hoor. Je weet wel, als je één
derde van je leven slaapt.



We brengen een derde van ons leven slapend door. Een mens zou denken dat we er dan ook wel onderlegd in worden en goed weten wat het is en hoe we het moeten doen. Toch heeft 12% van de volwassenen last van slapeloosheid. Slapen – en goed slapen al helemaal – blijkt niet zo evident. Een van de redenen daarvoor is dat er nog wel wat misverstanden bestaan over wat slaap precies is. Er zijn drie grote parameters die slaap definiëren: de variabiliteit, de duur en de kwaliteit ervan.

VEEL VARIATIE

Slapen wordt gedefinieerd als een periode van rust, gekenmerkt door een typische lichaamshouding en de omkeerbaarheid van de situatie. Tijdens het slapen ontspant ons lichaam, net daarom liggen we ook altijd: de mens kan niet rechtstaand slapen. En of we nu lang of kort slapen: uiteindelijk worden we weer wakker.

Dat ons lichaam rust en ontspant tijdens de slaap, betekent niet dat er ook niets meer in gebeurt. Slapen is niet hetzelfde als je ogen dichtdoen, wegzinken in de slaap en 's morgens verkwikt wakker worden. Of, om het visueel voor te stellen: slaap is geen rechte