

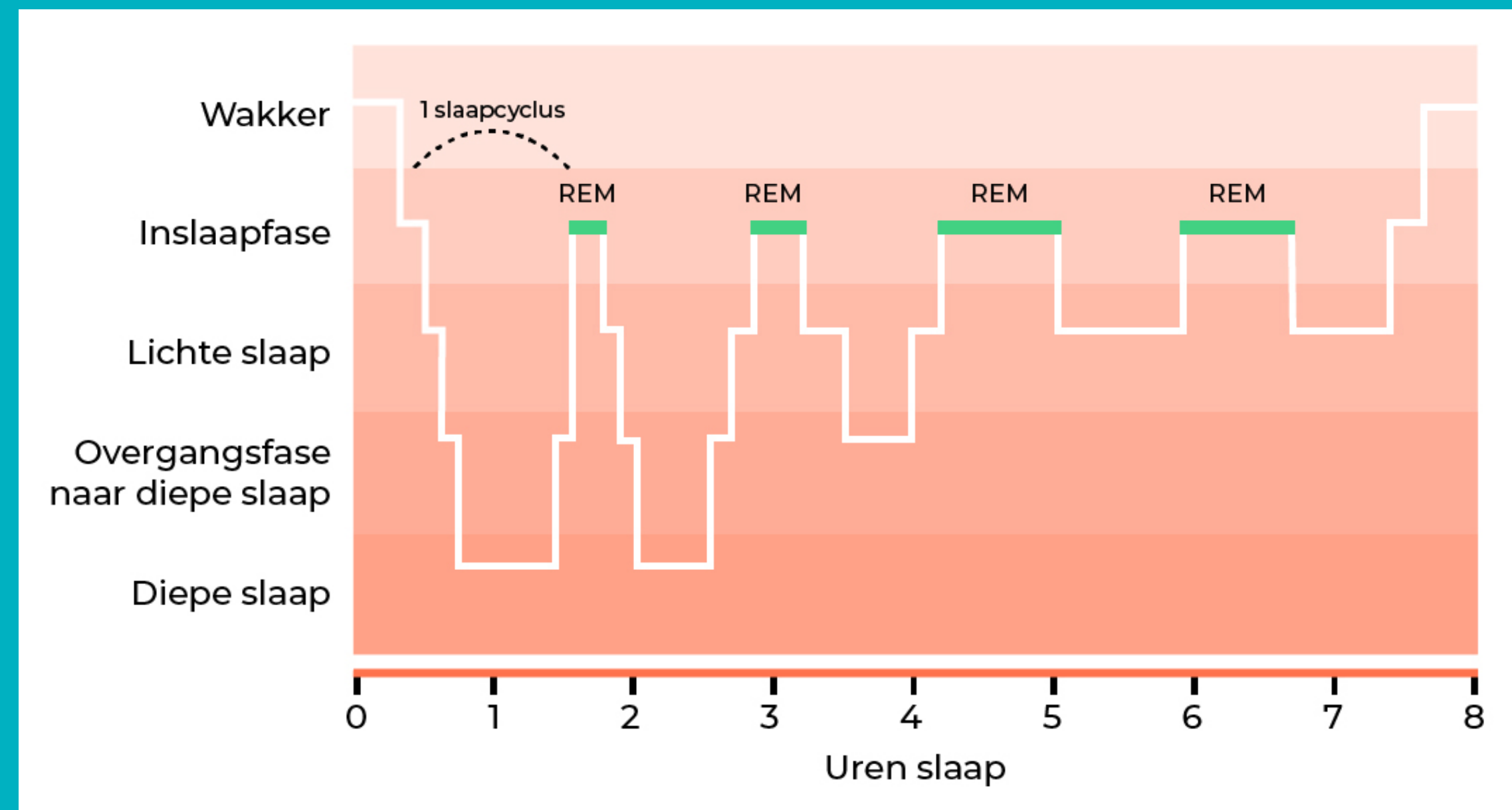
Waarom slaap cruciaal is voor mentale gezondheid



WAT IS SLAAP

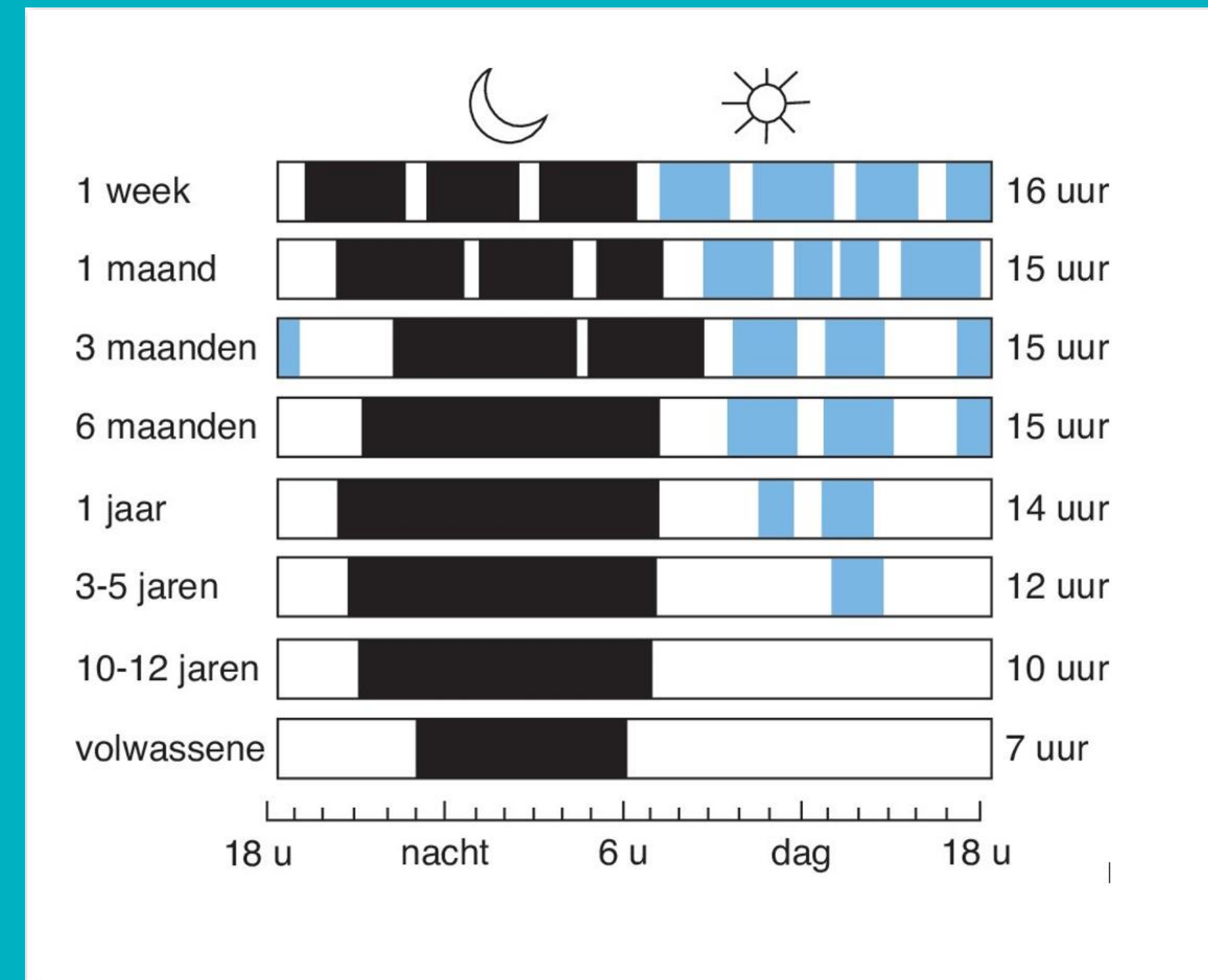
Stadia Slaap

- Lichte slaap
- Diepe slaap
- Droomslaap



SLAAP IS EEN 24 UURS GEBEUREN

- Biologische klok
- Slaapdruk



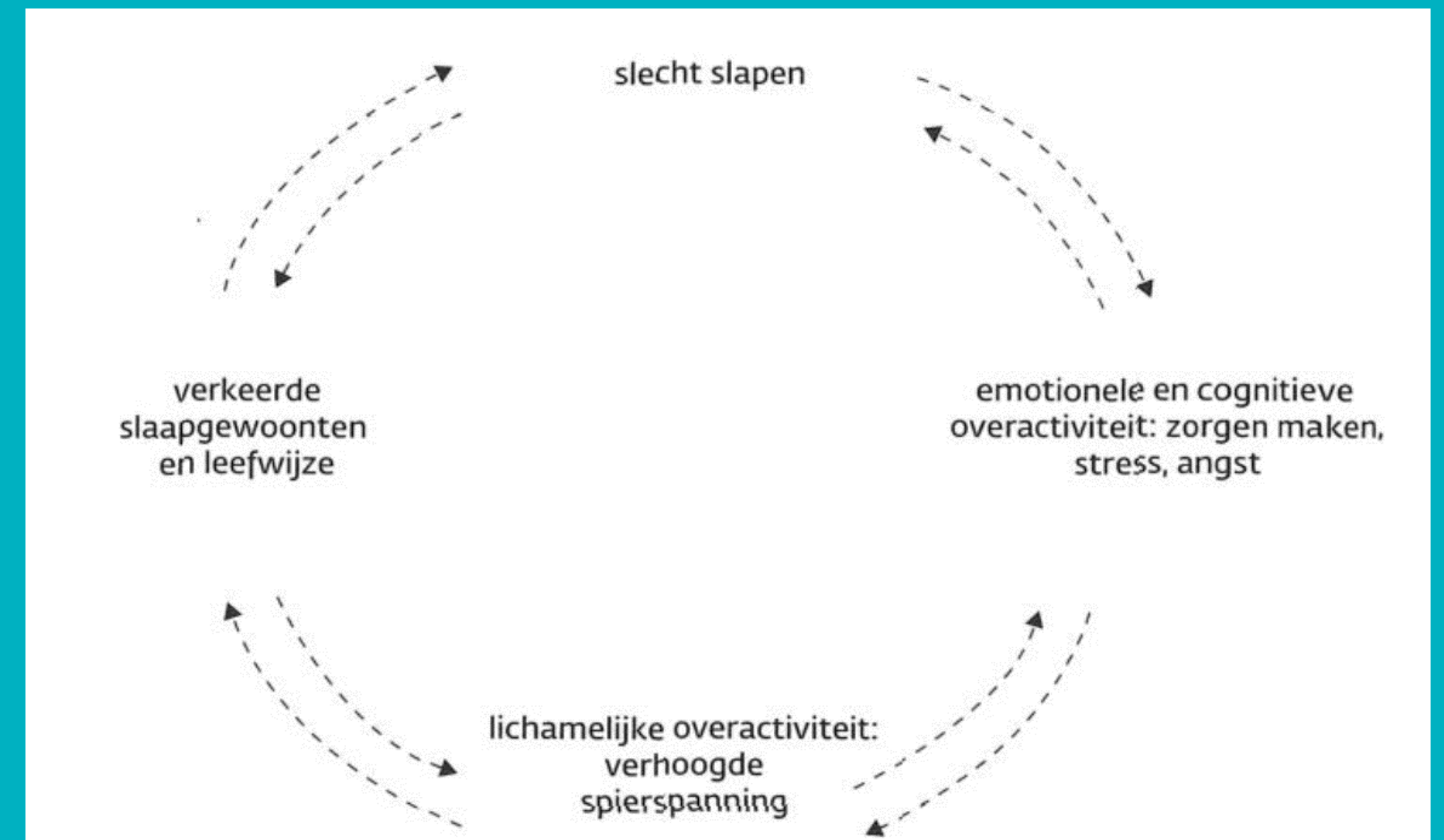
LEEFSTIJL EN SLAAP

- Beweging
- Licht
- Omgevingsgeluiden
- Alcohol
- Coffeïne
- Roken
- Drugs

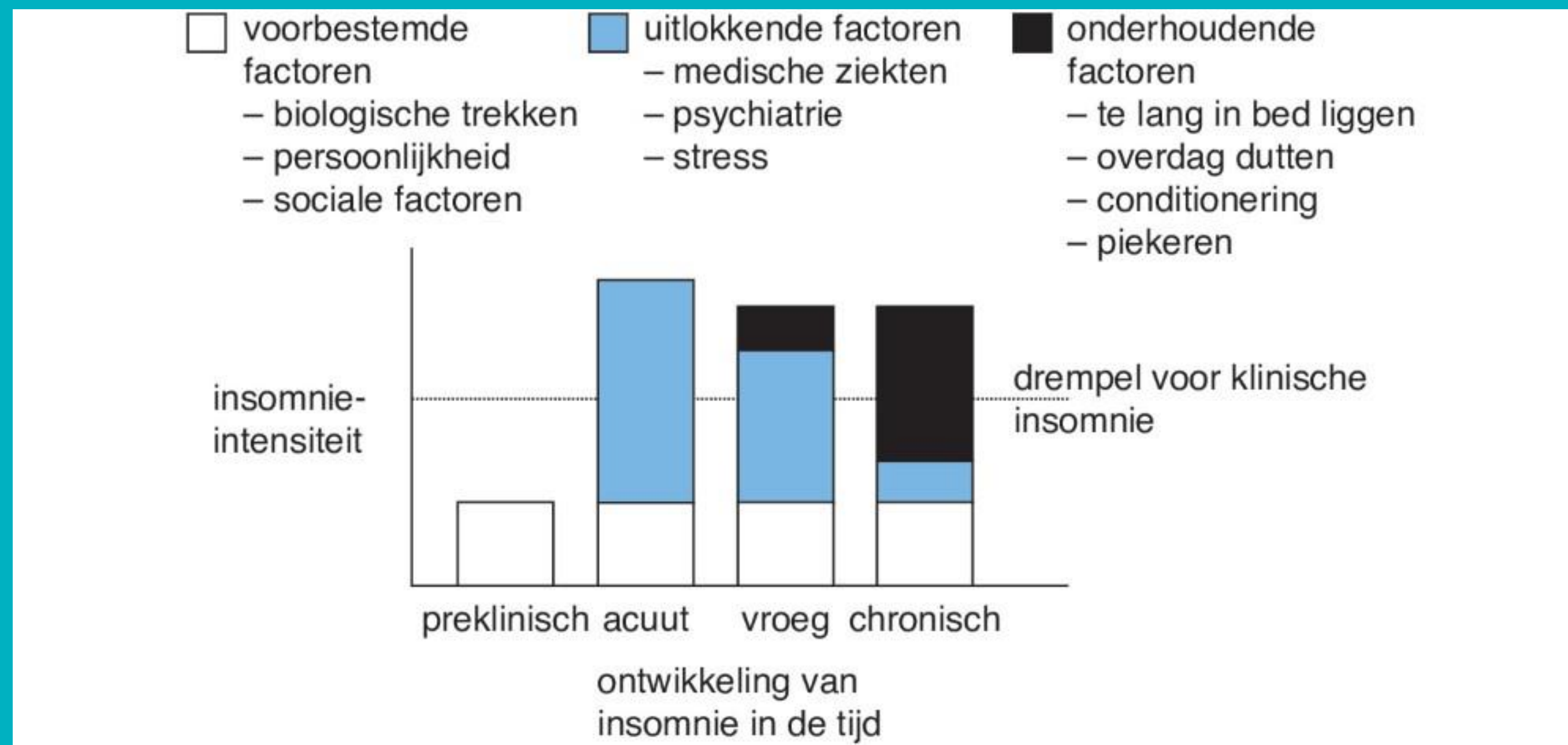
Product	mg coffeïne/ 100 ml of /100 g
Koffie - filter	70
Koffie - instant	50
Koffie - espresso	130
Decaf	2.5
Thee (zwart/groen)	25
Cola	10
IJsthee	9
Energiedrank	30
Energie shot	135
Chocolademelk	2
Pure chocolade	40
Melk chocolade	20

WAT IS SLAPELOOSHEID (INSOMNIA)

- Waar kan je last van hebben
- Hoe vaak komt het voor



WAAROM IS IEMAND GEVOELIGER VOOR SLECHT SLAPEN



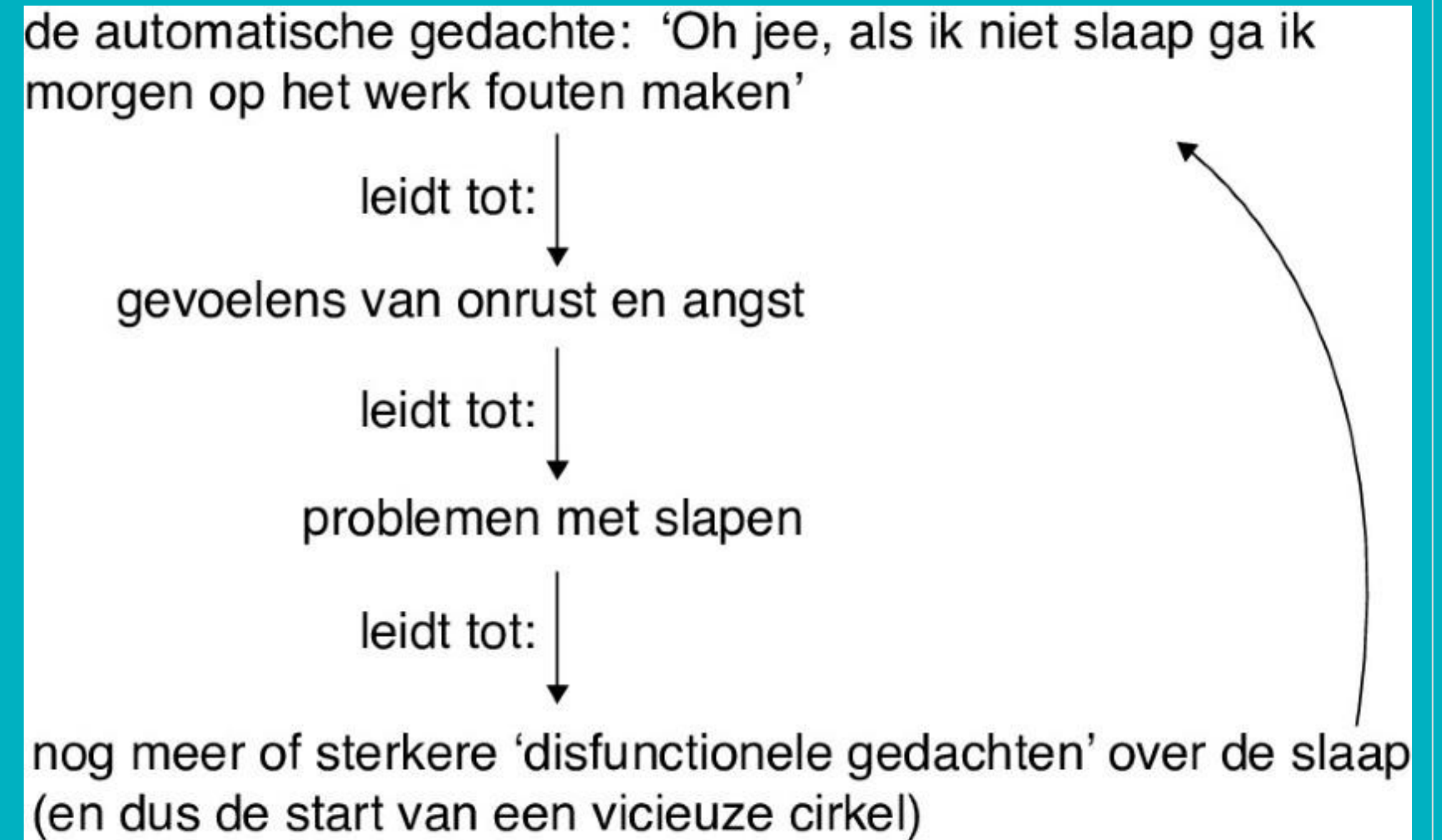
METHODES OM SLAPELOOSHEID TE BEHANDELEN

- Medicatie**
- Cognitieve gedragstherapie bij insomnie**
- Verzwaringsdeken**

WAT IS CONGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

- Invloed van gedachten
- Automatische gedachten

- Negatieve gedachten
- Helpende gedachten



EFFECTIVITEIT VAN BEHANDELMETHODES

- Medicatie
- Cognitieve gedragstherapie bij insomnie
- Verzwaringsdeken

SLAAPADVIEZEN

Tips tijdens de dag:

- Ontbijt en begin de dag met licht
- Beweeg 30 minuten per dag
- Neem pauzes
- Doe geen dutje

SLAAPADVIEZEN

Tips voor het slapen gaan

- Eet niet te veel
- Ontspan
- Vermijd sporten voor het slapengaan
- Overdenk de dag aan het begin van de avond
- Schrijf van je af
- Schermtijd vermijden 1-2 uur voor het slapen
- Bad of douche één tot twee uur voordat je gaat slapen
- Vermijd coffeïne na 18:00 uur
- Drink geen alcohol

SLAAPADVIEZEN

Tips voor in bed

- **Regelmatige bedtijden**
- **Bewaar het bed voor slapen of vrijen**
- **Pas naar bed als je slaperig bent**
- **Beperk lezen of tv kijken in bed**
- **Zet de wekker en draai deze om**
- **Zorg voor warme voeten**
- **Zorg voor goede slaapomgeving**

PIEKERPROGRAMMA

De 5 G's

- **Gebeurtenis**
- **Gedachten**
- **Gevoel**
- **Gedrag**
- **Gevolg**

BALANS SPANNING EN ONTSPANNING



Vragen en tot slot een ontspanningsoefening

Bedankt voor je deelname
aan dit webinar

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

