

Slaapproblemen

Psychosomatische Fysiotherapie

Paco Leijdsman

'n slaap probleem

Heeft gevolgen:

- Onrustig gevoel
- Eerder prikkelbaar
- Verminderde concentratie
- Verschillende lichamelijke klachten

... ook voor ons **Brein** heeft dit gevolgen

Ons brein regelt de slaap... !!

Slaap

(auteur : Het Brein)

- Het betreft niet alleen onze nachtrust...!!
- Inzicht geven dat rust nemen van belang is voor je **'welzijn'**



Dagelijkse indrukken bepalen de Nachtrust !

Persbericht 3 juli, 2014: Huisarts geeft slaapadviezen, geen slaappillen



Advies van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)

Oorzaak aanpakken

Goede slaapgewoontes en het aanpakken van de oorzaken werken beter tegen slapeloosheid dan slaapmiddelen

Leefstijl aan te passen

Geen herhaalrecepten meer

De huisarts schrijft het recept eenmalig voor

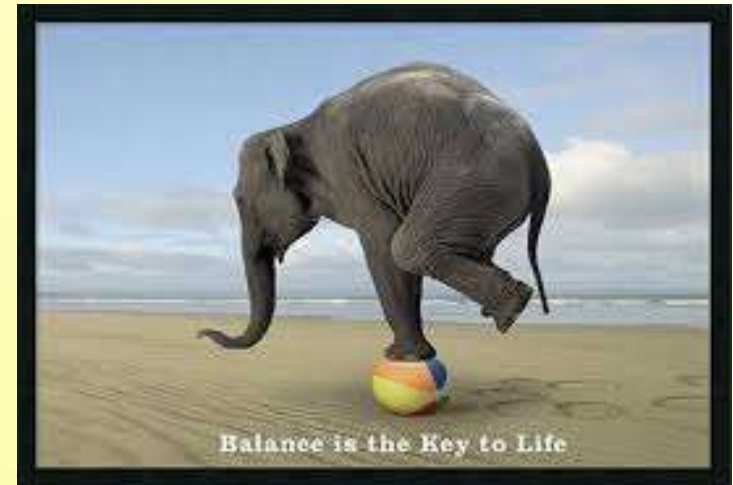
Stoppen met slaapmiddelen

Al na twee weken hebben slaapmiddelen minder effect

Onder begeleiding van de huisarts door de dosis langzaam af te bouwen.

Huisartsenrichtlijn

- Slaapgewoontes = leefstijl aanpassen
 - Stoppen slaapmiddelen
 - Te veel koffie, alcohol...
 - Te druk in de avond...
-
- Meer lichaamsbeweging
 - Ontspanningsoefeningen



Gewoonte verandering

... is gedragsverandering ...

Dit ontstaat niet zomaar door een advies !

Bewustwording

DVD model

voorbeeld

Casus

- Vrouw 39 jr. samenwonend
- Steeds vaker ziek
(hoofdpijn, keelontsteking, moe)
- Werkbelasting; te vaak, te veel...
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Niet gehoord/gezien op haar werk
- Ook thuis "Alles" blijken te doen
- Later blijkt ook nog verlies van naasten

Denken

- De hele dag is ons hoofd actief
- Gedachten zijn Krachten
- Bewustwording
- Sturing van gedragsverandering



Voelen

- Het *Waarnemen*
- Wat gebeurt er in je lichaam ?



Lichaamsbewustwording =
(kunnen) voelen

Soundersleep

Slaapadviezen en oefeningen doen
..... Maar vooral wat doe je overdag...

1. Natuurlijke ademhaling
2. Dagoefeningen
3. Kleine bewegingen bij nachtrust

Natuurlijke ademhaling

- Ademhaling **KUNNEN VOELEN**
- Zuurstof minimaal nodig

Wanneer oefeningen doen

- Als je gaat slapen
- Soms later op de dag
- Of als je stress hebt



Structuur v.d. slaap

- Inzicht krijgen over je 'gedachten' mbt je slaap
- Weten hoe slapen werkt is een belangrijke **gedachte** over je eigen slaappatroon
- *'Wakker worden in de nacht is normaal'*
- Dag/nacht ritme Daglicht
- Rust tijdens inslapen
- Is persoonlijk...



Tijdens de slaap...

- Temperatuur verandering (deken)
- Hartslag vertraagd
- Bloeddruk lager
- Spierspanning verminderd
- Het Brein wordt minder actief en zelfs schoongespoeld !
(liggende houding gesloten ogen)
- ***Ademhaling wordt "Kleiner"***

Enjoy Sleep...

- Prettig
- Gapen
- Vroeger



Oefening (doen)

- Neem alle tijd voor iedere adem
- Neem je eigen tijd voor elke adembeweging
- Adem licht /makkelijk /zacht /niet gehaast



Zinvol te weten...



Bewustwording van is ook al een verandering

Stofwisselingsstoornis : Apneu

Thuisarts.nl slaapproblemen NHG-richtlijn

Soundersleep.com



Slaap is nodig om te leren, ...slaap Lekker !!

Dank voor de aandacht

Vragen?



Welterusten