



Web-42:  
Slapen en  
problemen



## **Webinar 42. Slapen in Morpheus armen.** **Slaapproblemen en slaapstoornissen, tips, bio-klok, slaappatroon.**

**Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.**

**Voor patiënten & zorgverleners**



**Web-42:  
Slapen en  
problemen**



**OSTEOPATHIE**  
College Sutherland

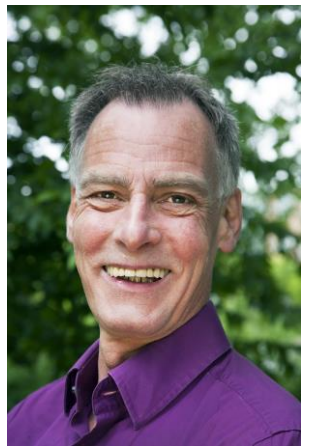
**Osteopathie:  
Gezondheid in goede  
handen**

**Osteopathie**  
*Osteopathie is een manuele behandelwijze voor alle structuren in het lichaam. Osteopathie 'leest' het lichaam en geeft beklemmende en beperkende systemen weer de vrijheid.*



# Webinar 42. Slapen in Morpheus armen.

SPREKER: **Robert Muts** is  
directeur van het **Integraal Medisch Centrum** in Amsterdam en  
directeur van het College voor **Osteopathie Sutherland** en  
de **Academie voor Mesologie**.




**MESOLOGIE**  
Het reguliere alternatief

**Mesologie:  
Het reguliere alternatief**

**Mesologie**  
*Mesologie neemt een centrale plaats in tussen de reguliere en de alternatieve gezondheidszorg. De academische kennis uit de reguliere geneeskunde wordt gekoppeld aan de inzichten uit de complementaire geneeswijzen.*





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Webinar 42. Slapen in Morpheus armen.



**Studium: 7 lesruimten (T & P)**  
voltijd & deeltijd  
postacademisch onderwijs

**Practicum: 24 behandelruimten**  
artsen & therapeuten  
kliniek opleidingen

**Atrium: grote gezamenlijke ruimte**  
wachtkamer, lunchroom  
apotheek, bibliotheek





Web-42:  
Slapen en  
problemen

# Webinar 42. Slapen in Morpheus armen.

Slaapproblemen en slaapstoornissen, tips, bio-klok, slaappatroon.



Vragen via de email → [webinarsimc@gmail.com](mailto:webinarsimc@gmail.com)

Antwoord ASAP + kijk op de Kennisbank IMC:  
<https://integraalmedischcentrum.nl/kennisbank-klachten/>



**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.  
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**



## Slapen: wat is het?

**Periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam in rust is.**

Nachtje slecht slapen?

Insomnia = patroon van slecht slapen.

**30% bevolking.**

Er zijn: slechte inslapers  
slechte doorslapers  
vroeg-wakker-worders

**Goede nachtrust:**

- 85% van tijd in bed = slaap
- Binnen 30 minuten in slaap
- Per nacht max. 1x en < 5 min. wakker



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slaapproblemen & slaapstoornissen

Slaapprobleem: fors verstoorde nachtrust

Slaapstoornis: medische conditie (oorzaak)

### Slaap-apnoe:

Adem stopt 10 seconden of meer

- Neus- en keelholte
- Hersen-signalen
- Obesitas = toename

### Slaap-apnoe:

- Snurken
- Obesitas
- Hoge bloeddruk
- DM II, Hart





## Web-42: Slapen en problemen

### Slaapproblemen & slaapstoornissen

Slaapprobleem: fors verstoorde nachtrust

Slaapstoornis: medische conditie (oorzaak)

#### Insomnia oorzaken:

- Lawaai (stad, schiphol, etc.)
- Blauw licht slaapkamer
- Stress (thuis, werk)
- Alcohol, roken, cafeïne.
- Zware maaltijd
- Medicatie
- Slecht bed of kussen.

#### Insomnia:

- Niet goed inslapen
- Vroeg ontwaken
- Slechte nachtrust





## Web-42: Slapen en problemen

### Slaapproblemen & slaapstoornissen

Slaapprobleem: fors verstoorde nachtrust

Slaapstoornis: medische conditie (oorzaak)

#### Narcolepsie:

- Onverwacht in slaap vallen.
- Kataplexie: spierverslapping
  - Na emoties (hard lachen, huilen, boosheid).
- Medische oplossing: geen.
- Bloedsuiker?

#### Narcolepsie:

- Slaapaanvallen
- Spierverslapping
- Echte nachtrust ↓







## Web-42: Slapen en problemen

# Slaapproblemen & slaapstoornissen

Slaapprobleem: fors verstoorde nachtrust

## Slaapritme stoornis:

- 'delayed sleep phase syndrome'
- Vaak laat (vroegere uurtjes) in slaap
- Vooral bij jongeren.
- Meestal vanzelf over.

## Slaapritme stoornis:

- Bioritme
- Laat in slaap
- Vnl. jongeren



**Circadian Rhythm Sleep Disorders**

Some people's sleep-wake cycles don't fit a daytime schedule and **cannot be changed simply by discipline.**

CRSDs are **PHYSIOLOGICAL**. Faulty rhythms of melatonin, cortisol and core body temperature can be measured.

Forcing people with CRSDs to live according to society's schedule often results in sleep deprivation and may lead to chronic illnesses such as fibromyalgia, diabetes, heart disease and cancer.

**DIAGNOSIS**  
Misdiagnosis is common! CRSDs can look like Depression, ADHD, primary insomnia and other disorders.

**Delayed Sleep-Phase Disorder**  
People who sleep and wake very late.

**Non-24-Hour Sleep-Wake Disorder**  
People who have more than 24 hours in their sleep-wake cycle, which moves right around the clock over several weeks.

**Advanced Sleep-Phase Disorder**  
People who sleep and wake very early.

**Both blind and sighted people can have Non-24.**

**Treatments?**  
Good sleep hygiene is not sufficient.  
Sleeping pills are not an effective long-term treatment.

**Treatments include:**  
• Morning bright light exposure  
• Evening light restriction  
• Melatonin

When treatments don't work, home life suffers and formal accommodations are needed at work and/or school.

There are currently no cures for Circadian Rhythm Sleep Disorders

For more information please visit: [csd-n.org](http://csd-n.org)

Not a member of the team  
© Circadian Sleep Disorders Network



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slaapproblemen & slaapstoornissen

Slaapprobleem: fors verstoorde nachtrust

### Slaapwandelen:

- Normale activiteit in slaapmodus
- Vnl. kinderen
- Rechtop in bed, wandelen, autorijden.
- Tussen 30 sec – 0,5 uur.

### Slaapwandelen:

- Dag-activiteit in slaap
- Kortdurend





## Web-42: Slapen en problemen

# Slaapproblemen & slaapstoornissen

## Insomnia (slapeloosheid)

Meerdere nachten slaapprobleem:

- Minder slapen (< 6-9 uur)
- Meer keer wakker & moeilijk inslaap

### Symptomen:

- Moeilijk in slaap vallen (> 15 minuten);
- Vaker wakker & moeilijk inslaap;
- Te vroeg wakker;
- Niet uitgerust na slaap
- Overdag: moe, irritatie, hoofdpijn



### Oorzaken:

- Geluid of licht;
- Bijwerking medicatie; hormonen
- Stress, angst, arousal;
- Pijn: nek, hoofd, buik;
- Psyche: depressie, burn-out;
- Alcohol, cafeïne, nicotine (drugs);
- Wisselende diensten, jetlag;
- Anders: restless legs, slaapwandelen, neurologisch.

## Webinar 39: Restless Legs Syndroom





## Web-42: Slapen en problemen

# Slaapproblemen & slaapstoornissen

## Insomnia (slapeloosheid)

### Gevolgen:

Functioneren overdag ↓:

- Vermoeidheid;
- Slap gevoel;
- Concentratieverlies;
- Dip in de dag;
- Prikkelbaar & lusteloos;
- Hoofdpijn, weerstand >, depressie.



## Insomnia

[in-som-nee-uh]

(*n.*) A glamorous term for thoughts you forgot to have in the day.





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Klok Chinese Geneeskunde

Westers: bioritme.  
Oosters: orgaanklok.

Iedere twee uur een volgend orgaan  
Soort eb & vloed.



**Lichaamsvergadering:**  
Iedere twee uur een  
andere voorzitter.  
(knights of the round  
table).





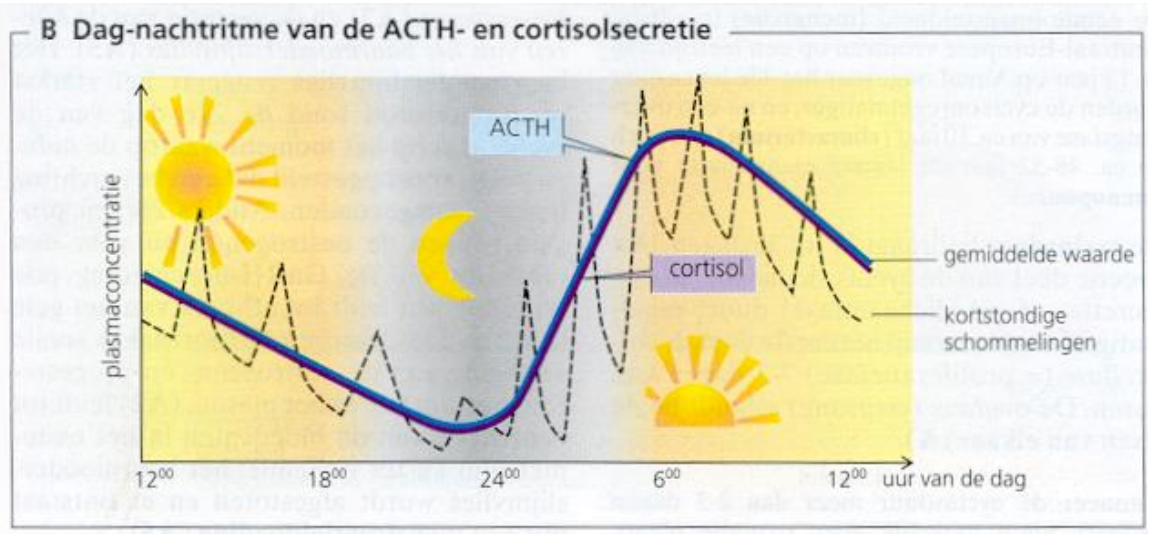
Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Klok Chinese Geneeskunde

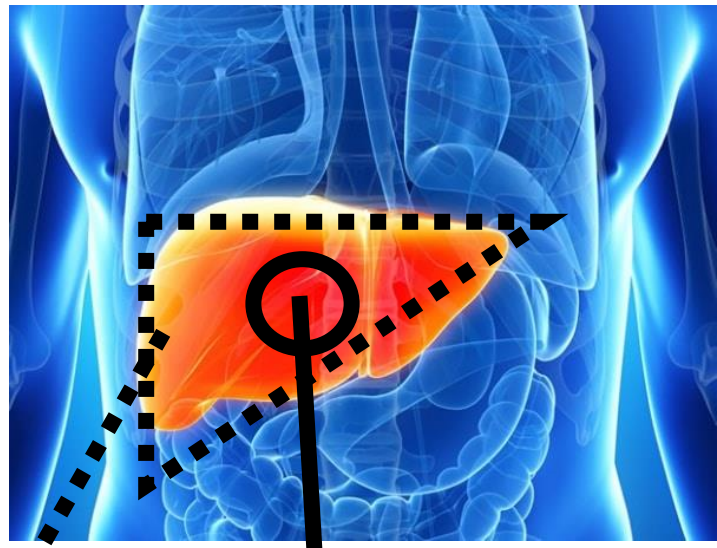


Orgaan werkt dag & nacht:

- Fysiologie (anabolisme, metabolisme, katabolisme)
- Eigen functie (stofwisseling)



24 uurs cyclus in productie cortisol (bijnieren)



Centraal galaanmaak: 24.00 uur

Perifeer galaanmaak: 12.00 uur



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Klok Chinese Geneeskunde



Orgaan werkt dag & nacht:

- Fysiologie (anabolisme, metabolisme, katabolisme)
- Eigen functie (stofwisseling)
- Regulatie met hormonen & neuropeptiden
  - Relatie met ontstaan emoties
  - Relatie met ontstaan gedachten

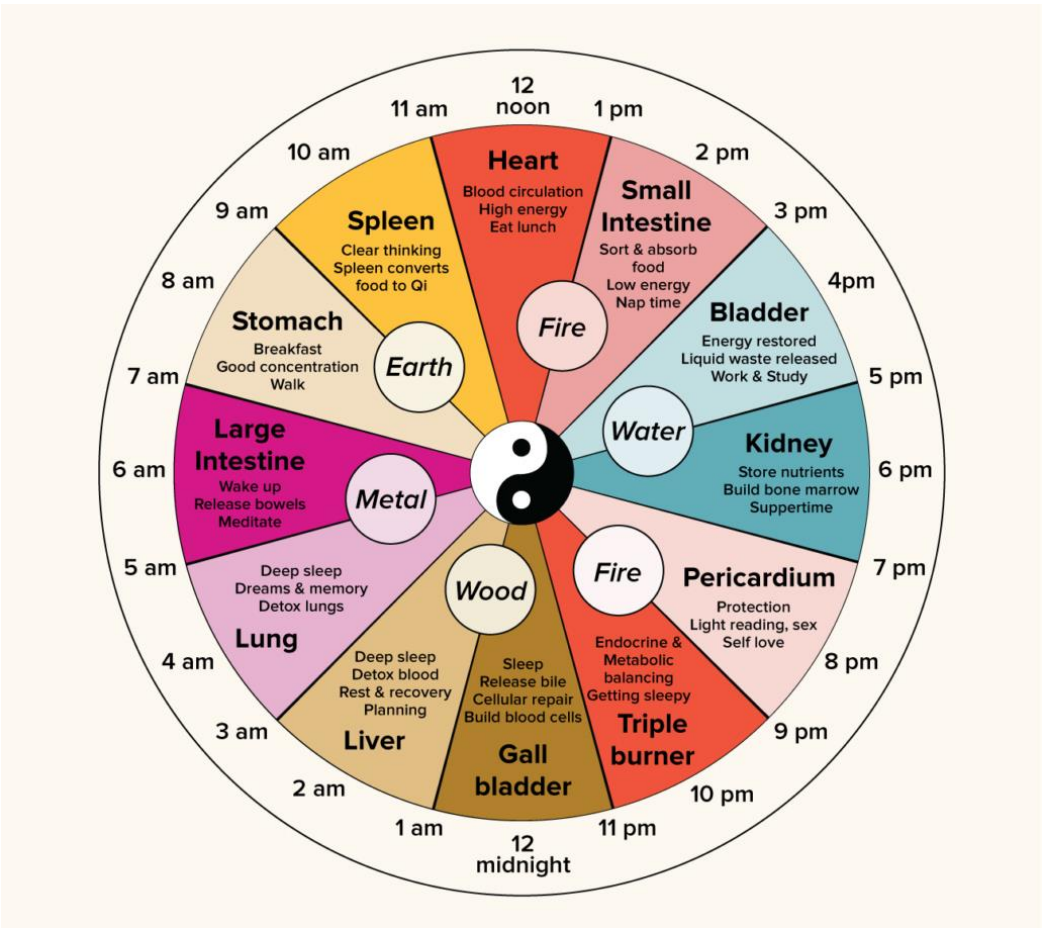


➔ Bepaalde tijd wakker worden / niet inslapen: kán duiden op orgaanprobleem.



Web-42:  
Slapen en  
problemen

**Klok Chinese Geneeskunde**



Tijd	Orgaan	Emotie
01-03 uur	Lever	Woede / frustratie
03-05 uur	Longen	Verdriet, fobie
05-07 uur	Dikke darm	Schuldgevoel
07-09 uur	Maag	Zorgen maken
09-11 uur	Alvleesklier	Piekeren, jaloezie
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Eigen plek
17-19 uur	Nieren	Drijfveer
19-21 uur	Bloedstroom	Negeren
21-23 uur	Hormonen	Hopeloosheid
23-01 uur	Galblaas	Bitterheid

**Bijvoorbeeld:**  
 Wakker 01.00 uur  
 → Lever / Gal

Wakker 05.00 uur  
 → Long / dikke darm

Dip in de middag  
 → Dunne darm





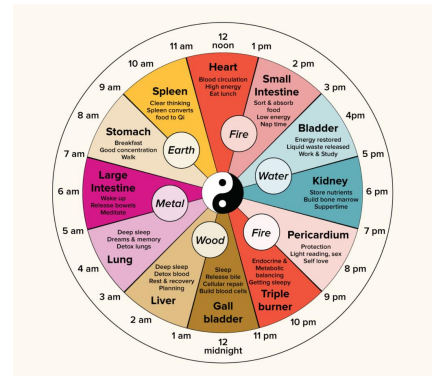
Web-42:  
Slapen en  
problemen

# Klok Chinese Geneeskunde

- Nota Bene:**
- Meer symptomen nodig
  - Geen één op één relatie
  - Complex organisme
  - Deskundig oordeel nodig
  - Meer oplossingen:
    - Voeding
    - Psyche
    - Mechanisch
    - Meditatie
    - Enz.



Tijd	Orgaan	Emotie
01-03 uur	Lever	Woede / frustratie
03-05 uur	Longen	Verdriet, fobie
05-07 uur	Dikke darm	Schuldgevoel
07-09 uur	Maag	Zorgen maken
09-11 uur	Alvleesklier	Piekeren, jaloezie
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Eigen plek
17-19 uur	Nieren	Drijfveer
19-21 uur	Bloedstroom	Negeren
21-23 uur	Hormonen	Hopeloosheid
23-01 uur	Galblaas	Bitterheid





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slaappatroon

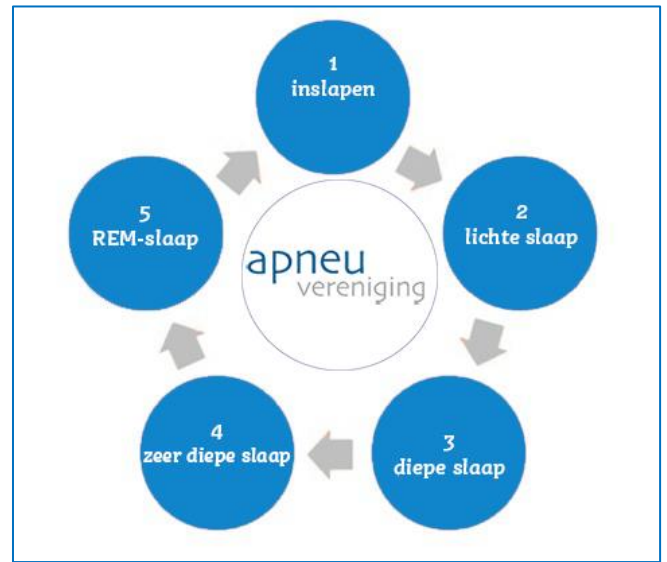
Slaap heeft verschillende fasen:

REM-slaap (Rapid Eye Movement)

Non-REM-slaap: 4 fasen.

1. Inslapen
2. Lichte slaap
3. Diepe slaap
4. Zeer diepe slaap
5. REM-slaap

1. Temperatuur ↓, spier ontspan, hersenen ↓
2. Begin van de echte slaap
3. Ademhaling en hartslag ↓
4. Alle functies op laag niveau
5. Rapid Eye Movement



EEG: veel oog- & hersenactiviteit  
≈ wakker, alert, concentratie.

**4 – 5 cycli (5 fasen) per nacht**





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slaappatroon

4-5 cycli (5 fasen) per nacht.

Begin nacht: relatief veel diepe slaap  
Einde nacht: relatief meer REM-slaap.



Slaapbehoefte:  
a. Persoonlijk  
b. Leeftijd  
c. Gewoonte

Leeftijd en conditie	Gemiddeld aantal uren slaap
Pasgeborene	tot 18 uur
1-12 maanden	14-18 uur
1-3 jaar	12-15 uur
3-5 jaar	11-13 uur
5-12 jaar	8-9 uur
Adolecenten	9-10 uur
Volwassenen	7-8 uur
Zwangere vrouwen	8(+) uur



Web-42:  
Slapen en  
problemen

# Dromen

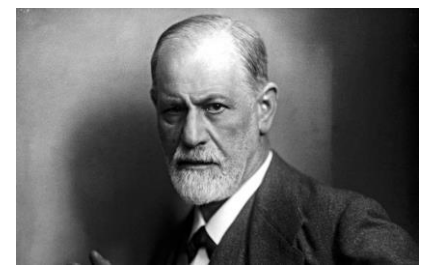
We dromen allemaal verschillend

Vroeger: dromen → goddelijke betekenis (Bijbel)

Sigmund Freud: de weg naar het onbewuste.  
wetenschappelijk achterhaald.

Carl Jung: boodschap & inzicht in emotie.

Recent: REM-slaap (Rapid Eye Movement)





Web-42:  
Slapen en  
problemen

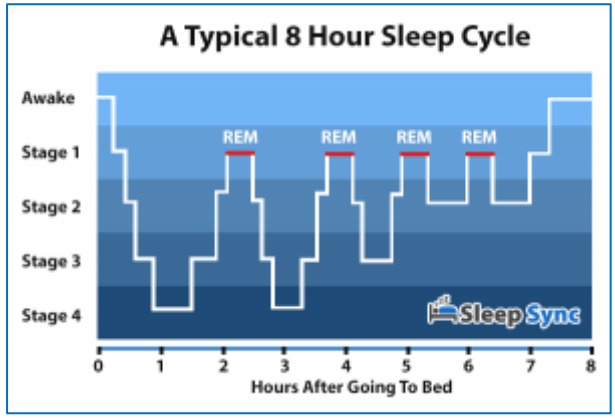
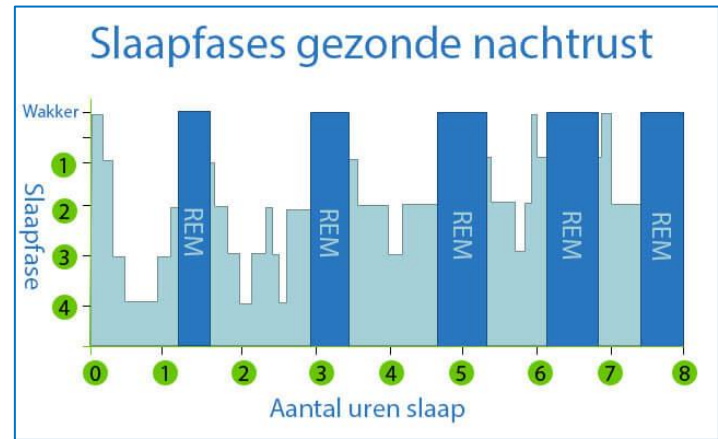
## Dromen

### Recent: REM-slaap (Rapid Eye Movement)

In de REM-slaap → levendige dromen  
Visuele deel & geheugen actief

Gebeurtenis van de dag → herhaling  
→ Verwerking & beter onthouden.

Aantal  
fasen van  
REM-slaap



→ Weinig noradrenaline actief  
→ herinnering zonder lichamelijke reactie of emotie

→ Hypothese: we leren en we verwerken gebeurtenissen

→ Rouw, depressie, gebeurtenis  
→ meer dromen = verwerking.



## Dromen

Lucide dromen: weten wat je droomt.

Ga op normale tijd naar bed  
→ Één uur eerder wakker worden  
→ Dromen herinneren  
→ Opschrijven  
→ Nog een uur slapen.

→ Kans op buitengewone ervaringen.  
→ je dromen waarmaken (?)

**NB. Kan schokkend of beangstigend zijn.**





Web-42:  
Slapen en  
problemen

# Webinars 4, 5, 28, 38 werking darmen



[www.integraalmedischcentrum.nl](http://www.integraalmedischcentrum.nl)

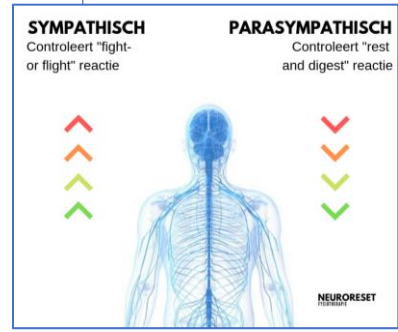
**Weetjes over slapen**

**Spijsvertering**

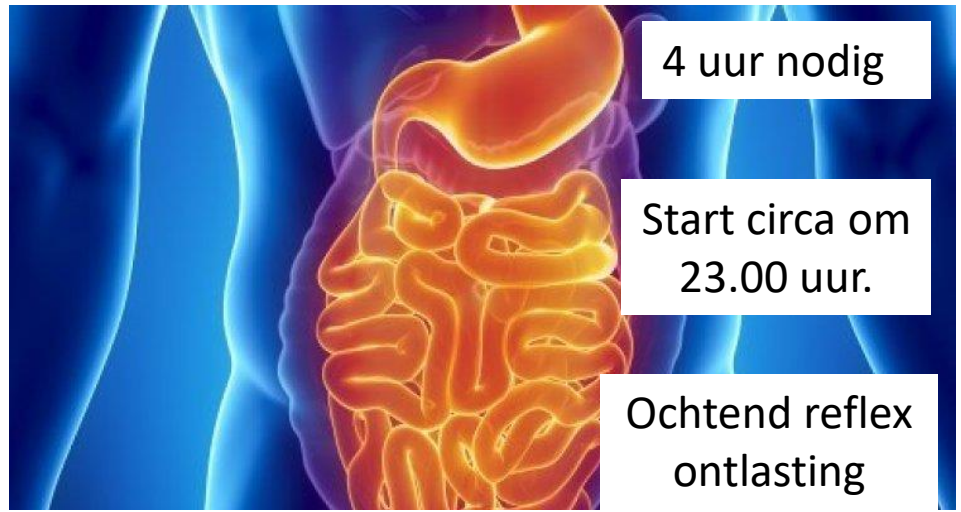
Werkt vnl. 's nachts  
Overdag: energie → spieren, dagwerk, bewustzijn.  
Nacht: dunne en dikke darm.

NB: maag moet leeg zijn vóór het slapen  
→ Dunne darm aan het werk.  
→ 4 uur voor het slapen niets meer eten.

Gastro-colische reflex: ontbijt in de maag → contractie dikke darm → endeldarm → ontlasting.



Dag: orthosympathisch zenuwstelsel  
Nacht: parasympathisch zenuwstelsel.



4 uur nodig

Start circa om 23.00 uur.

Ochtend reflex ontlasting



## Web-42: Slapen en problemen

### Weetjes over slapen

### Bewegen

Minimaal 8 x wisselen van houding.  
Volwassenen: afwisseling links-om en rechts-om  
Kind nog niet → kan uit bed vallen.

Bewegen is noodzakelijk:

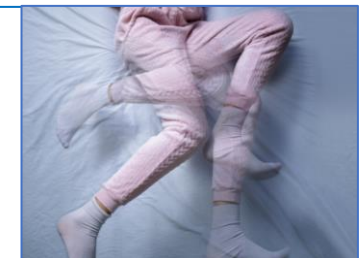
- Bloedcirculatie (NB. Decubitus)
- Huidademhaling
- Gewrichten soepel bewegen

Niet bewegen → ochtend: stijf als een plank

**Restless Legs: moeten bewegen**



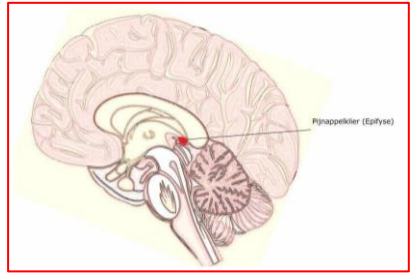
### Webinar 39: Restless Legs Syndroom







Web-42:  
Slapen en  
problemen



**NB: Melatonine is een hormoon van de epifyse → als medicament verstoort je het eigen ritme.**

## Weetjes over slapen

### Slaapmedicijnen

### Categorie 4 soorten:

- 1. Benzodiazepiden:** versterken de remmende werking van GABA. angst & slaapproblemen → maken suf en slaperig. max. 2 weken → gewenning → werking ↓
- 2. Chloralhydraat:** dempende werking CZS (epilepsie) sterker inslapen (dag: suf & slaperig)
- 3. Cyclopyrrolonen:** versterking GABA (angststoornissen) kortdurend → snel gewenning
- 4. Melatonine:** lichaamseigen hormoon voor slaap-waak-ritme gebruikt bij jetlag → verleggen van je bioritme.





Web-42:  
Slapen en  
problemen



## Weetjes over slapen

Slaapmedicijnen

Afbouwen:

Nadelen: tijdelijk werkend (snel gewenning)  
blijft in je bloed → suf overdag (geheugen, verkeer, enz.)

Algemeen: halve pil per week.  
prikkelbaarder  
ontwenningverschijnselen: slapen moeilijker (?)  
hartklop, onrust, angst  
hoofdpijn, zweten



**Verdwijnen in  
2 – 3 weken**

**NB: slaapmiddelen veroorzaken een vicieuze cirkel & afhankelijkheid.**



## Web-42: Slapen en problemen

### Tips voor een goede slaap

#### Slapeloosheid: verschillende oorzaken

1. **Regelmatig ontspannen: wandel buiten, etc.**  
NB. Geen dutje overdag → verstoring ritme.



Licht  
Lucht  
Lopen

2. **Eet gezond & gevarieerd: de basis**  
NB. Je verteerd 's nachts !



Licht & Luchtig  
≠ zwaar

3. **Frisse en donkere slaapruimte.**  
Gordijnen, raam open.



Ventilatie, zuurstof  
Temp: ± 15 – 16 °C

4. **Geen elektronica in de slaapkamer**  
Radio, t.v., computer, telefoon



Straling (?)  
Psychische grens,<sub>27</sub>



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Tips voor een goede slaap

5. Elke avond zelfde slaapritme.  
NB. Elke ochtend zelfde tijd

6. Avond: geen zwaar 'hersenenwerk'.  
Beter: muziek luisteren, boek lezen.

7. Maak een avondwandeling.  
Liefst voor het slapen gaan.

8. Neem een warm bad.  
Kalmerende kruiden: kamille, lavendel.

9. Yoga of mediteren.  
De ontspanning helpt + hoofd wordt leeg.



Oma wijsheid: 3 x R.



Gedachten  
blijven malen.



Neem een  
(denkbeeldige) hond.





## Web-42: Slapen en problemen

# Slaapdagboek

Gedurende aantal weken: slaapdagboek.

- Wanneer naar bed
- Hoe laat op gestaan
- Hoe lang niet slapen

Inzicht in slaapritme of stoornis.  
Herkennen slaappatroon.  
Streef naar slaaproutine.

Slaapschema  
periode van .. - .. tot .. - ..

Vult u dit elke morgen zo nauwkeurig mogelijk in.

nacht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hoe laat ging u naar bed ?														
Hoe laat stond u op ?														
Hoe lang duurde het ongeveer voordat u in slaap viel? (minuten)														
Hoe lang heeft u ongeveer geslapen ? (afgerond op halve uren)														
Hoe veel keren bent u vannacht wakker geweest ?														
Hoe hebt u naar uw gevoel geslapen ? (indeling zie beneden)														
Hoe uitgerust voelde u zich na het ontwaken ? (indeling zie beneden)														
Heeft u vannacht een slaapmiddel gebruikt ? (ja / nee)														
Hoe uitgerust voelde u zich gisteren overdag ? (indeling zie beneden)														

Indeling voor kwaliteit van de slaap en gevoel van uitgerust zijn:  
1. zeer goed 2. goed 3. redelijk 4. slecht 5. zeer slecht



## Kruiden om te ontspannen:

**Valeriaan:** geen slaapmiddel, wel ontspanning en minder nerveus  
geen interacties (medicijnen), werkt op GABA.  
2 – 4 weken gebruiken



**Passiebloem:** kalmeringsmiddel (soort licht cannabis)  
(*P. incarnata*) wetenschappelijk aangetoond + bijwerkingen (benzo)



**Kamille:** vooral ontsteking werend (mond)  
Effect op slaap onduidelijk, pas na 10 koppen thee.



**Lavendel:** rustgevend en verlichtend.  
werking: cumarinen → ook meer dromen.





## Andere problemen opruimen:

**De wekker als oorzaak: Zet 'm uit het zicht**  
telkens wekker kijken, vergroot frustratie → zorgen → piekeren.



**Stressvolle apparaten: 's Nachts simpel niet bereikbaar**  
Telefoon, email, televisie, etc. → weg uit de slaapkamer.



**Piekeren in bed: Zorgen opschrijven (=af), mediteren**  
Gedachten malen → analyseren → zorgen → enz.



**Voeding: Maag tot rust + avond niet snacken**  
Zware eiwitten (kaas): opwekkend, zwaar tafelen → overbelast TGI



**Omgeving: Oordopjes, donkere gordijnen**  
Storende geluiden, teveel licht.





Web-42:  
Slapen en  
problemen



**Bed, kussen, slaapkamer:**

**Je bent zelf de deskundige, het is jouw lijf.**  
Adviezen zijn commercieel en niet voor jou.

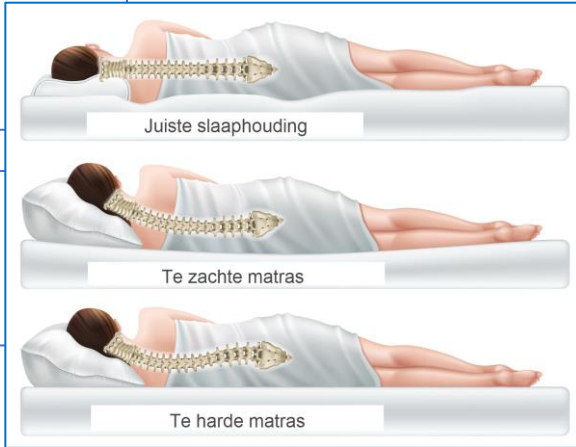


**Ikea-methode:**  
Probeer de bedden en kussen uit, ze staan ervoor.



**Lage rugpijn en bed:**  
Juiste ondersteuning: rug ontspannen.  
Zijslaper: schouder en bekken moeten iets kunnen wegzakken

**Kussen:**  
Uitproberen en eigen keuze → nek ondersteunen.

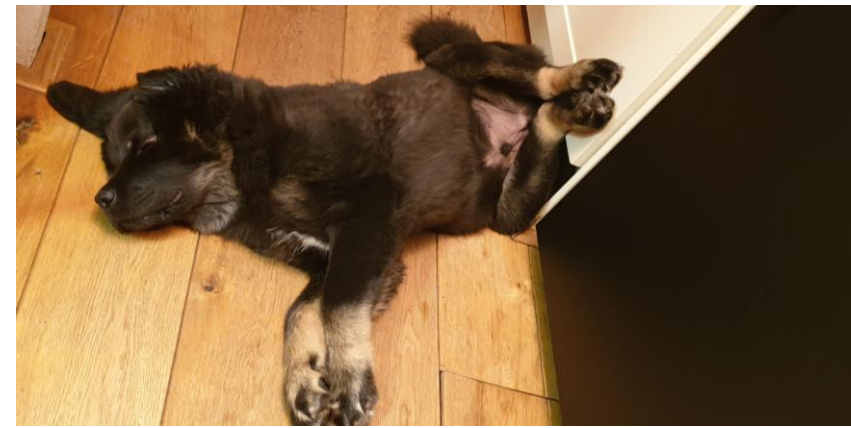






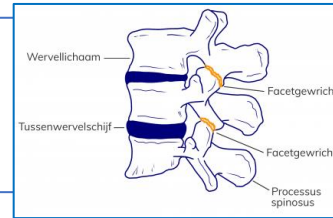
Web-42:  
Slapen en  
problemen

**Slaaphouding:**



**Er bestaat geen 'ultieme slaaphouding'.**

**Buikslapen neemt met de leeftijd af.**  
→ Extra kromming rug en nek



**Opgetrokken benen bij rugklachten.**  
→ Helpt de rug een beetje ontspannen

**50% slaapt in semi-foetus-houding**



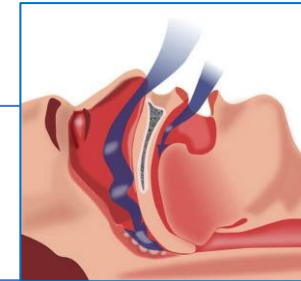
## Web-42: Slapen en problemen



### Ergernissen in bed:

#### 1. Snurken.

Snurker slaapt goed, de ander heeft gebroken nacht.



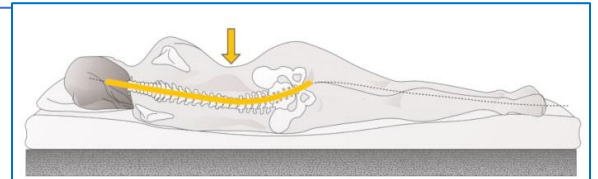
#### 2. Dekendief.

Inwikkelen in dekbed → stelen van de ander (extra groot of apart).



#### 3. Matras.

De een stevig, de ander zacht. → twee losse matrassen



#### 4. Koude voeten.

Meestal moeizame spijsvertering (bloed) → sokken, kruik



#### 5. Onrustige slaper.

41 Porren, klappen, draaien → extra groot of apart.





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slapen samenvatting

**Periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam in rust is.**

- Goede nachtrust:
- 85% van tijd in bed = slaap
  - Binnen 30 minuten in slaap
  - Per nacht max. 1x en < 5 min. wakker

Er zijn: slechte inslapers  
slechte doorslapers  
vroeg-wakker-worders





## Slapen samenvatting

### Slaap-apnoe:

Adem stopt 10 seconden of meer

- Snurken, Obesitas, Hoge bloeddruk, DM II, Hart



### Insomnia:

- Niet goed inslapen
- Vroeg ontwaken
- Slechte nachtrust

### Insomnia oorzaken:

- Lawaai, blauw licht,
- Stress, alcohol, roken, cafeïne.
- Zware maaltijd
- Medicatie, slecht bed of kussen.





Web-42:  
Slapen en  
problemen

Slapen samenvatting

- Narcolepsie:**
- Onverwacht in slaap vallen.
  - Kataplexie: spierverslapping
  - Medische oplossing: geen.



- Slaapritme stoornis:**
- ‘delayed sleep phase syndrome’
  - Vaak laat in slaap
  - Vooral bij jongeren.



**Circadian Rhythm Sleep Disorders**

Some people's sleep-wake cycles don't fit a 24-hour timetable and cannot be changed simply by discipline.

CRSs are PHYSIOLOGICAL. Fully adjusted timetables are necessary for daily adjustment to be successful.

**Delayed Sleep Phase Disorder**  
People with this disorder have a natural tendency to fall asleep and wake up much later than most people. This is not a disorder of the clock, but of the phase of the clock.

**Non-24-Hour Sleep-Wake Disorder**  
People with this disorder have a natural tendency to sleep and wake on a cycle that is longer or shorter than 24 hours. This is not a disorder of the clock, but of the phase of the clock.

**Shift Work Sleep Disorder**  
People with this disorder have a natural tendency to sleep and wake on a cycle that is out of phase with the 24-hour day. This is not a disorder of the clock, but of the phase of the clock.

**Treatments?**  
Good sleep hygiene is not sufficient.  
Medication (stimulants and sedatives) may be helpful, but they are not long-term treatments.

**Treatment options:**  
- Morning bright light therapy  
- Evening melatonin therapy

When treatments don't work, some life style and behavior accommodations are needed at work and/or school.

There are currently no cures for Circadian Rhythm Sleep Disorders  
For more information please visit: [csd-n.org](http://csd-n.org)

Slaapwandelen



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slapen samenvatting

### Orgaanklok (TCM) / Bioritme:

- Stofwisseling organen → informatie hersenen
- Hormonen, neurotransmitters
- Kan emotie zijn
- Deskundig oordeel nodig

Tijd	Orgaan	Emotie
01-03 uur	Lever	Woede / frustratie
03-05 uur	Longen	Verdriet, fobie
05-07 uur	Dikke darm	Schuldgevoel
07-09 uur	Maag	Zorgen maken
09-11 uur	Alveesklier	Piekeren, jaloezie
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Eigen plek
17-19 uur	Nieren	Drijfveer
19-21 uur	Bloedstroom	Negeren
21-23 uur	Hormonen	Hopeloosheid
23-01 uur	Galblaas	Bitterheid





Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slapen samenvatting

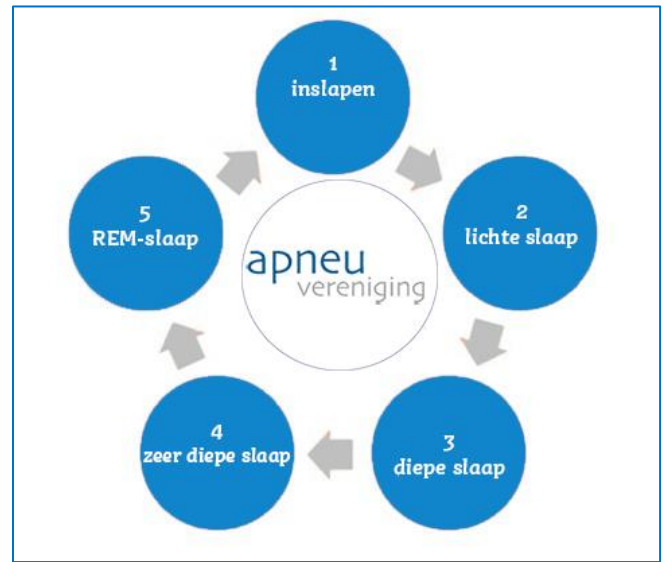
**Slaappatroon:**

- REM-Slaap (hersenenactiviteit)
- Non-REM-slaap (4 fasen)
- 4-5 cycli per nacht
- Slaapbehoefte: → leeftijd ↓

**Dromen:**

- In de REM-Slaap

Gebeurtenis van de dag → herhaling  
→ Verwerking & beter onthouden.



Leeftijd en conditie	Gemiddeld aantal uren slaap
Pasgeborene	tot 18 uur
1-12 maanden	14-18 uur
1-3 jaar	12-15 uur
3-5 jaar	11-13 uur
5-12 jaar	8-9 uur
Adolecenten	9-10 uur
Volwassenen	7-8 uur
Zwangere vrouwen	8(+) uur



Web-42:  
Slapen en  
problemen

## Slapen samenvatting

**Spijsvertering werkt 's nachts:**

- Maag leeg en niet te zwaar



**Bewegen:**

- 8 x per nacht wissel houding.



**Slaapmedicijnen:**

- Tijdelijke oplossing
- Snel gewend en werking ↓
- Afhankelijkheid → afbouwen

**Kalmerend:**

- Passiebloem, valeriaan, lavendel, Kamille.
- Melatonine → bioritme verleggen.





# Web-42: Slapen en problemen



## Slapen samenvatting

1. Regelmatig ontspannen: wandel buiten, etc.
2. Eet gezond & gevarieerd: de basis
3. Frisse en donkere slaapruiimte.
4. Geen elektronica in de slaapkamer
5. Elke avond zelfde slaapritme.
6. Avond: geen zwaar 'hersenenwerk'
7. Maak een avondwandeling.
8. Neem een warm bad.
9. Yoga of mediteren.





## Web-42: Slapen en problemen

### Slapen samenvatting

### Je slaapt een derde van je leven

#### Nodig voor:

- Ontspanning spieren, pezen, gewrichten
- Spijsvertering aan het werk
- Emoties en gedachten ordenen.

#### Zorg voor:

- Goede, donkere, frisse slaapkamer
- Bij jou passend bed & kussen
- Ontspanning en geen electronica
- Goed ritme (Rust, Reinheid, Regelmaat)





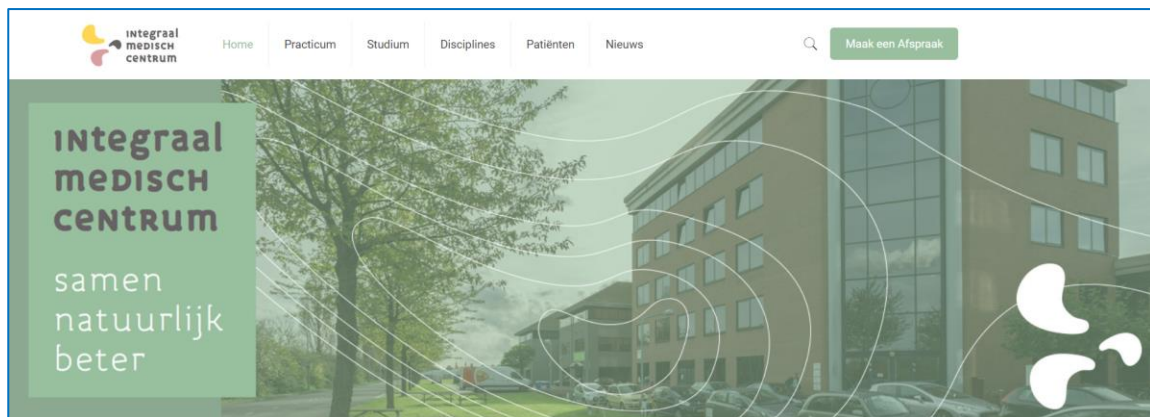
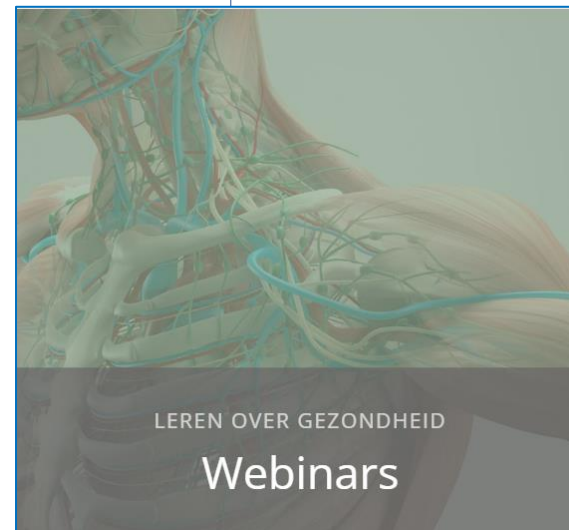
Web-42:  
Slapen en  
problemen

Dank voor jullie aandacht.

Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.  
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.

Webinar terug te vinden:

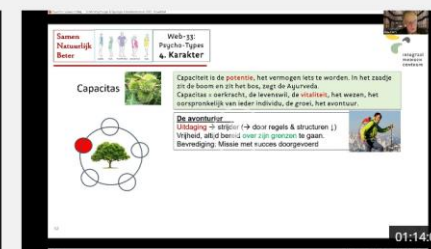
<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>



Voorgaande webinars



Webinar 34 Psychologie & Typologie 5: Constitutie e...



Webinar 33 Psychologie & Typologie 4: Karakterstru...