

# Netwerksymposium 2024

'Aan het (leefstijl) roer staan'



# Gezonde leefstijl? SLAAP!

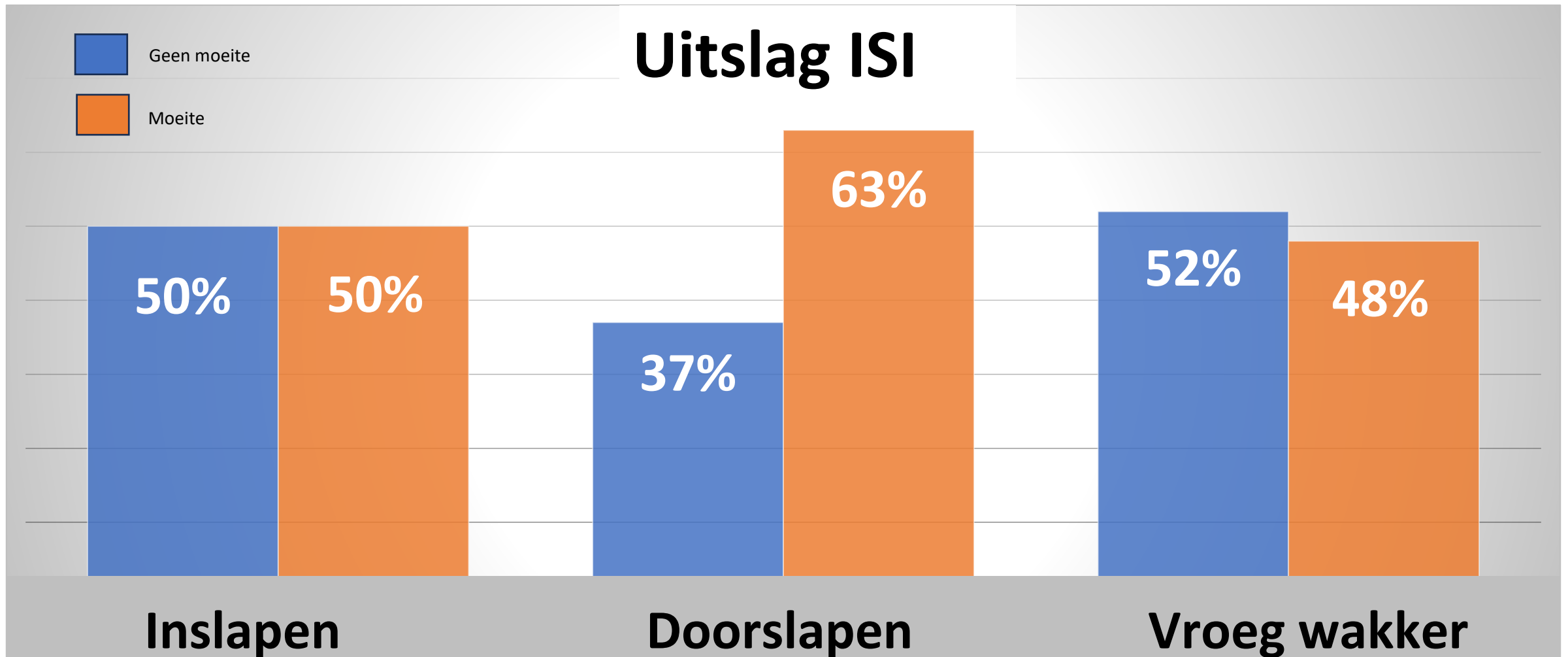
Masja Duyn-Dolleman

Slaapoefentherapeut

Oktober 2024



# Hoe slapen jullie?



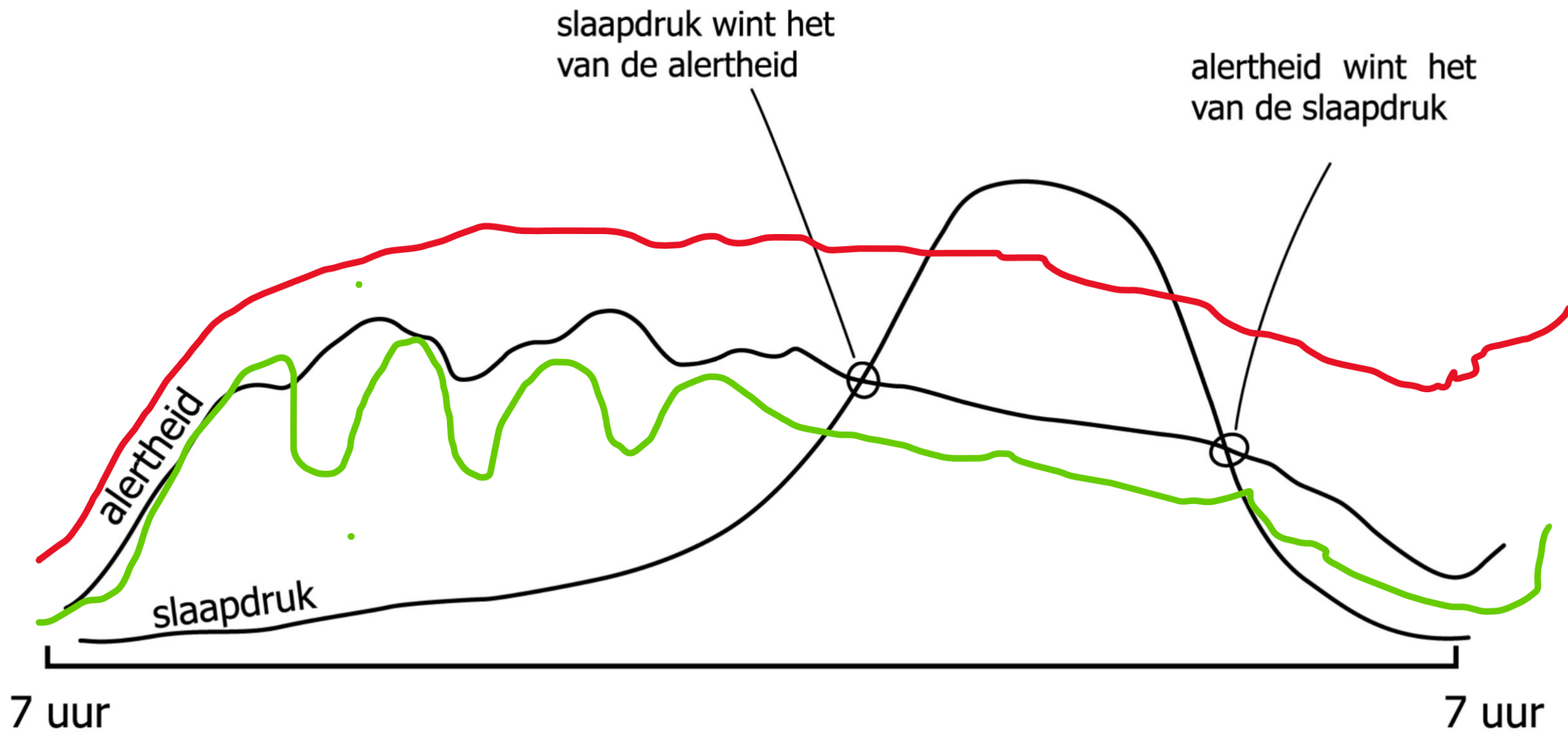


Nederlanders slapen gemiddeld **7 uren en 12 minuten**, maar **63%** van de Nederlanders is niet positief over eigen slaapkwaliteit.  
**49%** van de Nederlanders wordt 's nachts wakker.

Slapen: Hoe werkt het NIET?  
Slapen = NIKS doen







Feit of fabel?

Goed slapen doe je door licht

**FEIT**



A woman in a dark blue athletic top and leggings is sitting on a blue gym mat. She is holding a green apple in her hands. In the foreground, there is a black dumbbell and a black water bottle with a yellow cap. The background shows a blurred gym environment with a window letting in bright light.

Feit of fabel?

Slaaptekort verminderd het effect van  
training

**FEIT**



## Trends zijn verschillend

Het percentage volwassenen dat rookt en overmatig alcohol drinkt daalt, maar het percentage met (ernstig) overgewicht neemt toe. Volwassenen bewegen steeds meer.



Overgewicht  
&  
obesitas



Bewegen



Alcohol  
&  
roken

De gegevens zijn gestandaardiseerd naar de Nederlandse bevolking van 2022

# Waarom slaap?



## Fysiek Herstel

- Reparatie spieropbouw
- Immuunsysteem
- Spijsvertering
- Hormonale huishouding
- Energie

## Mentaal Herstel

- Geheugen
- Leervermogen
- Stemming
- Emotiebeheer



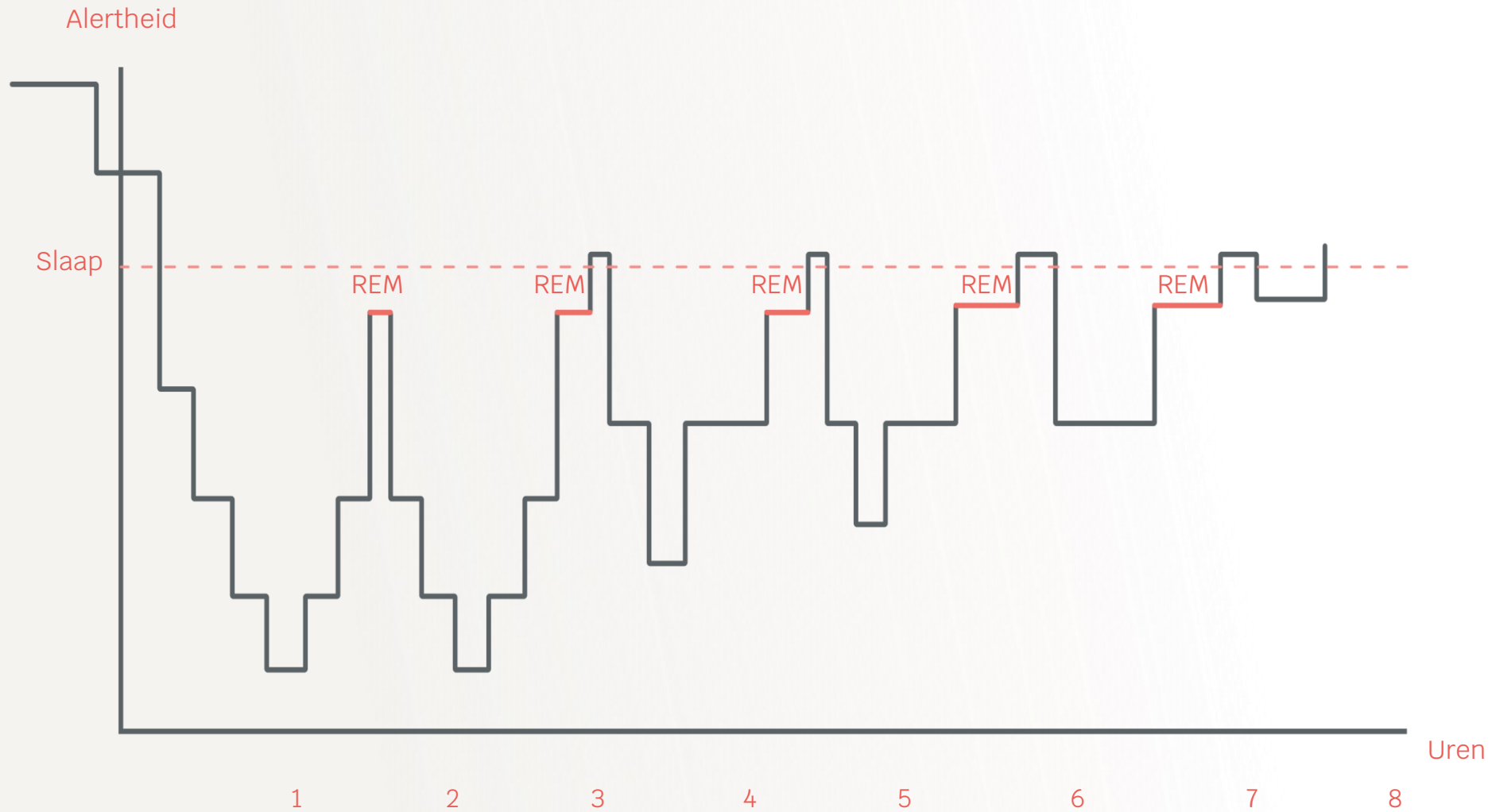
Feit of fabel?

Rusten is even goed als slapen

**FABEL**

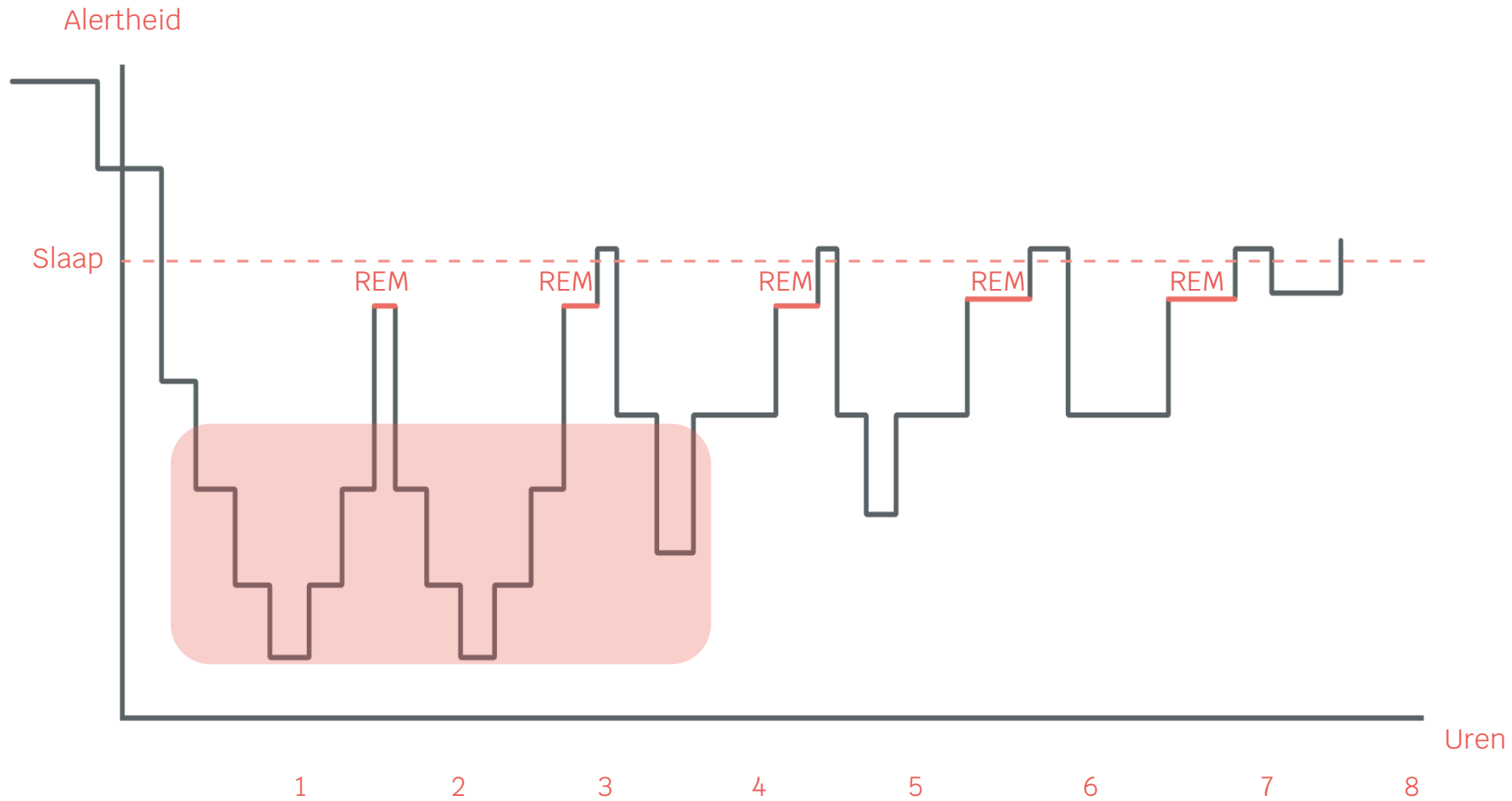
A person is lying on their back in a lush green field, wearing a brown hat and sunglasses. Their legs are raised and bent at the knees, with their feet pointing towards the sky. The background shows a wooden fence and trees, suggesting a rural or park setting. The lighting is warm, indicating it might be late afternoon or early morning.

# Slapen: hoe werkt het?





# Diepe slaap



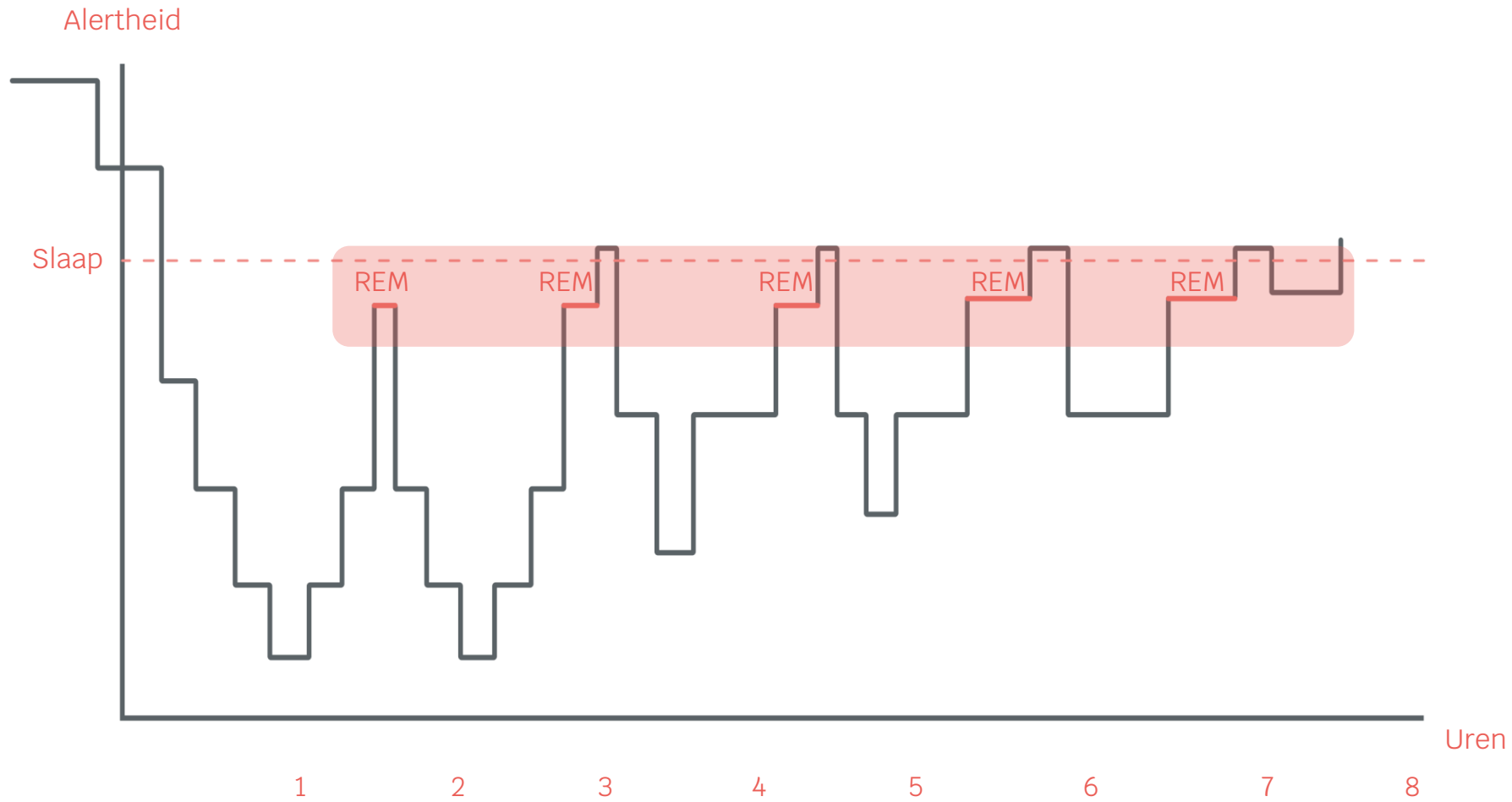
25% van je totale  
slaap = ca. 1,5 à 2 uur

Aanmaak nieuwe  
energie

Handhaven  
gezondheid

Herstel  
geheugenfunctie

# REM slaap

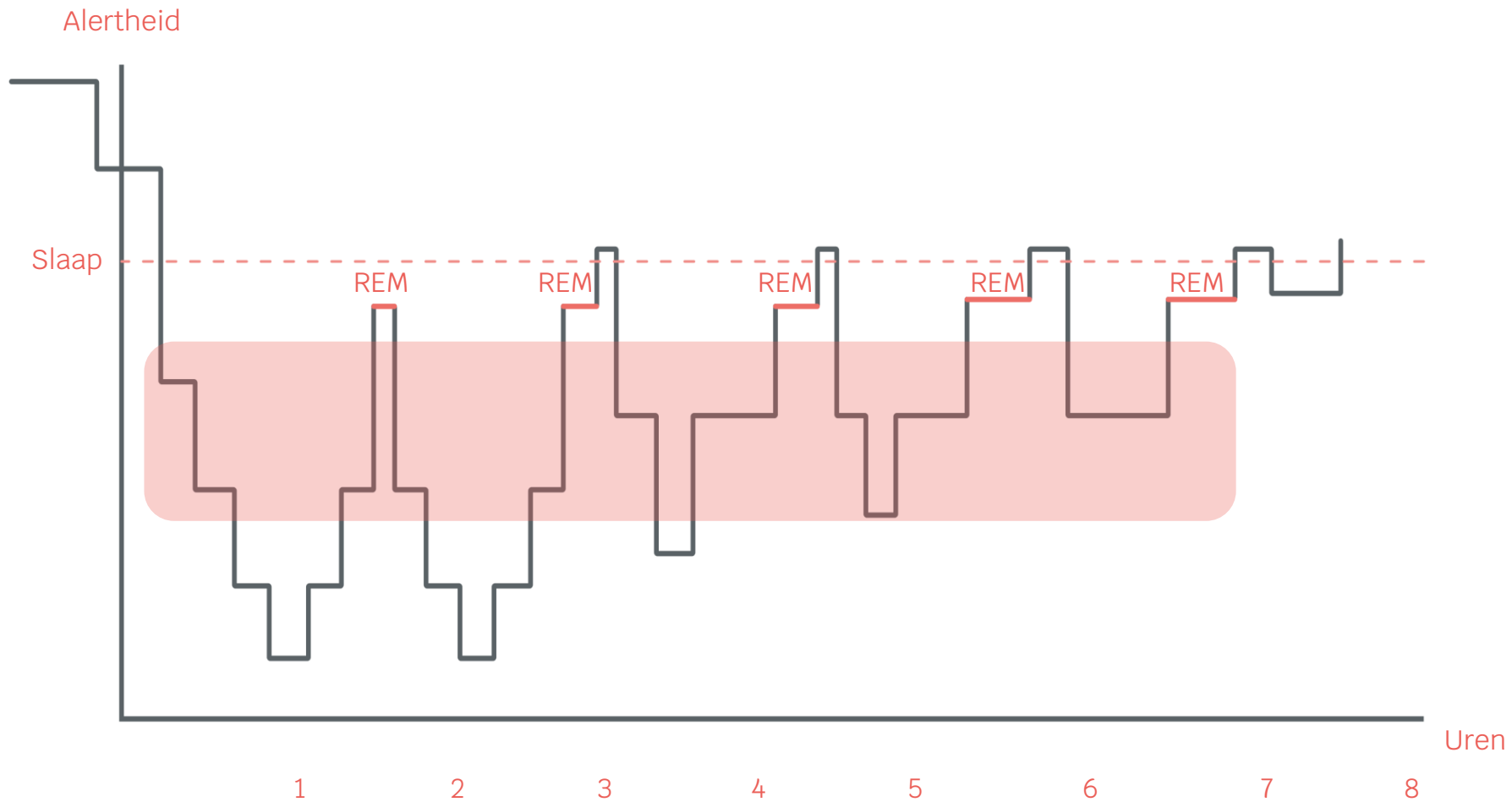


25% van je totale  
slaap = ca. 1,5 à 2 uur

Mentaal herstel

Emotioneel herstel

# Rest slaap

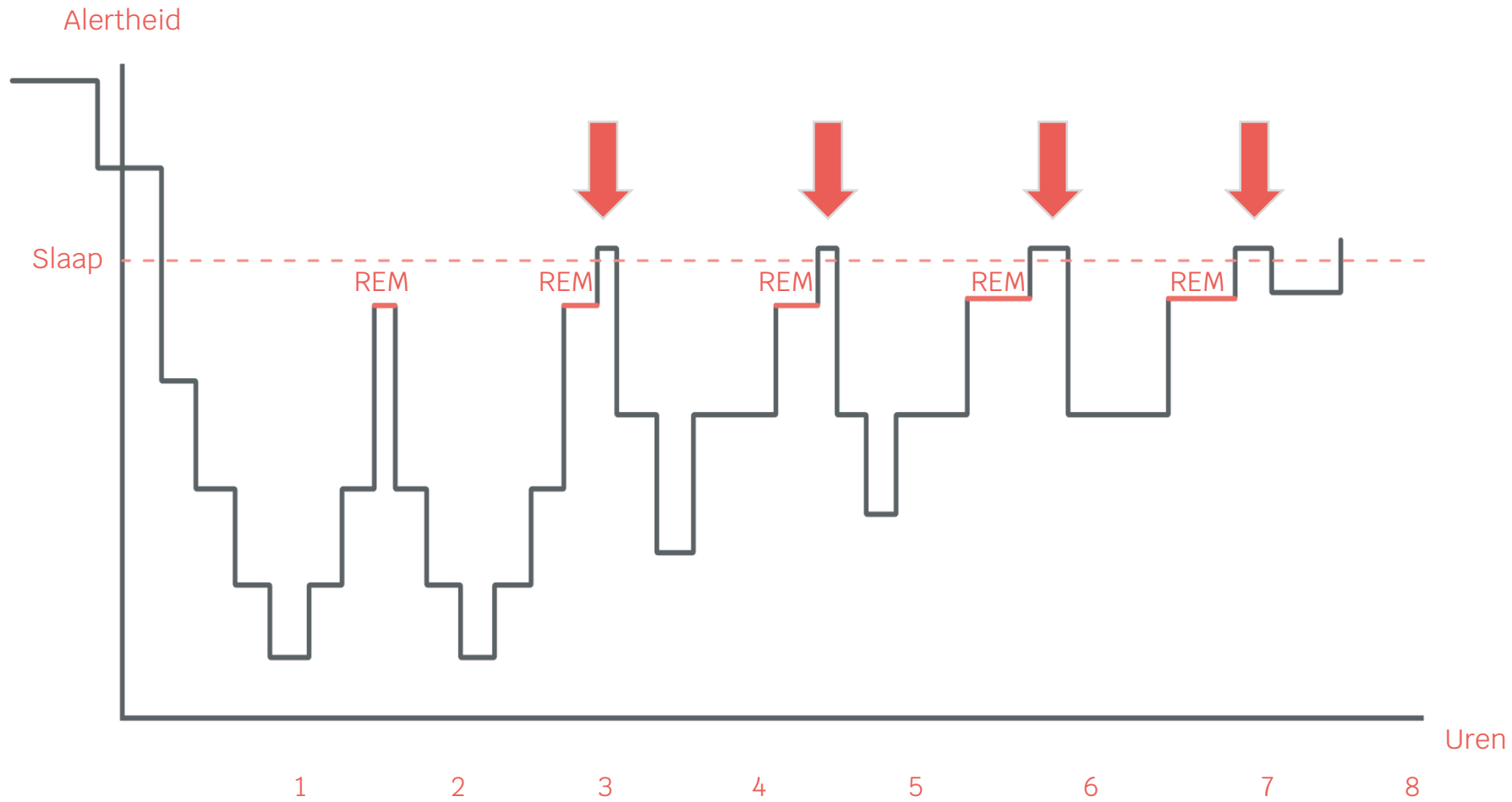


50% van je totale  
slaap = ca. 3 à 5 uur

Je kunt denken,  
horen, ruiken

Je slaapt meer dan je  
denkt

# Wakker worden is normaal



Iedereen wordt wakker 's nachts

Niet iedereen merkt het



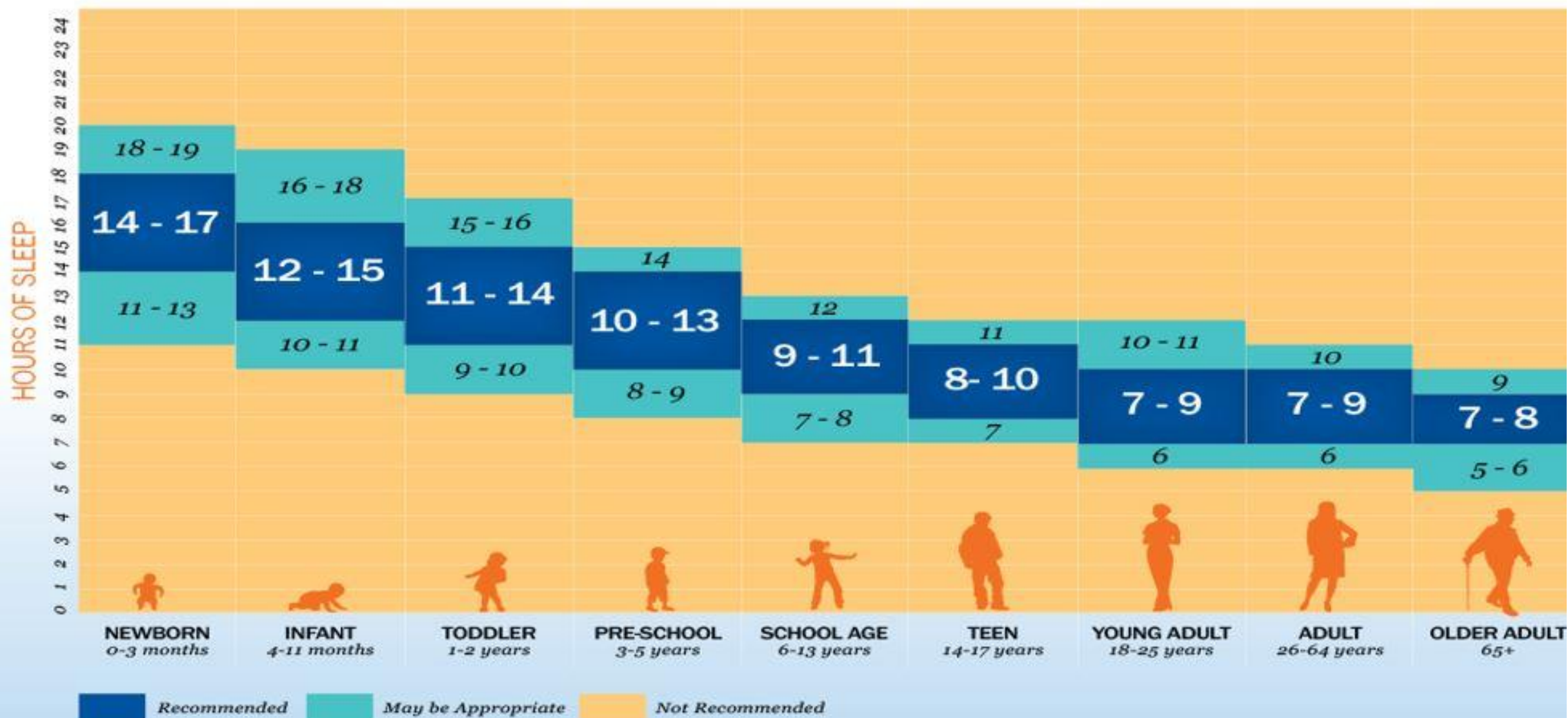
Feit of fabel?



Iedereen heeft 8 uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren

**FABEL**

# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS





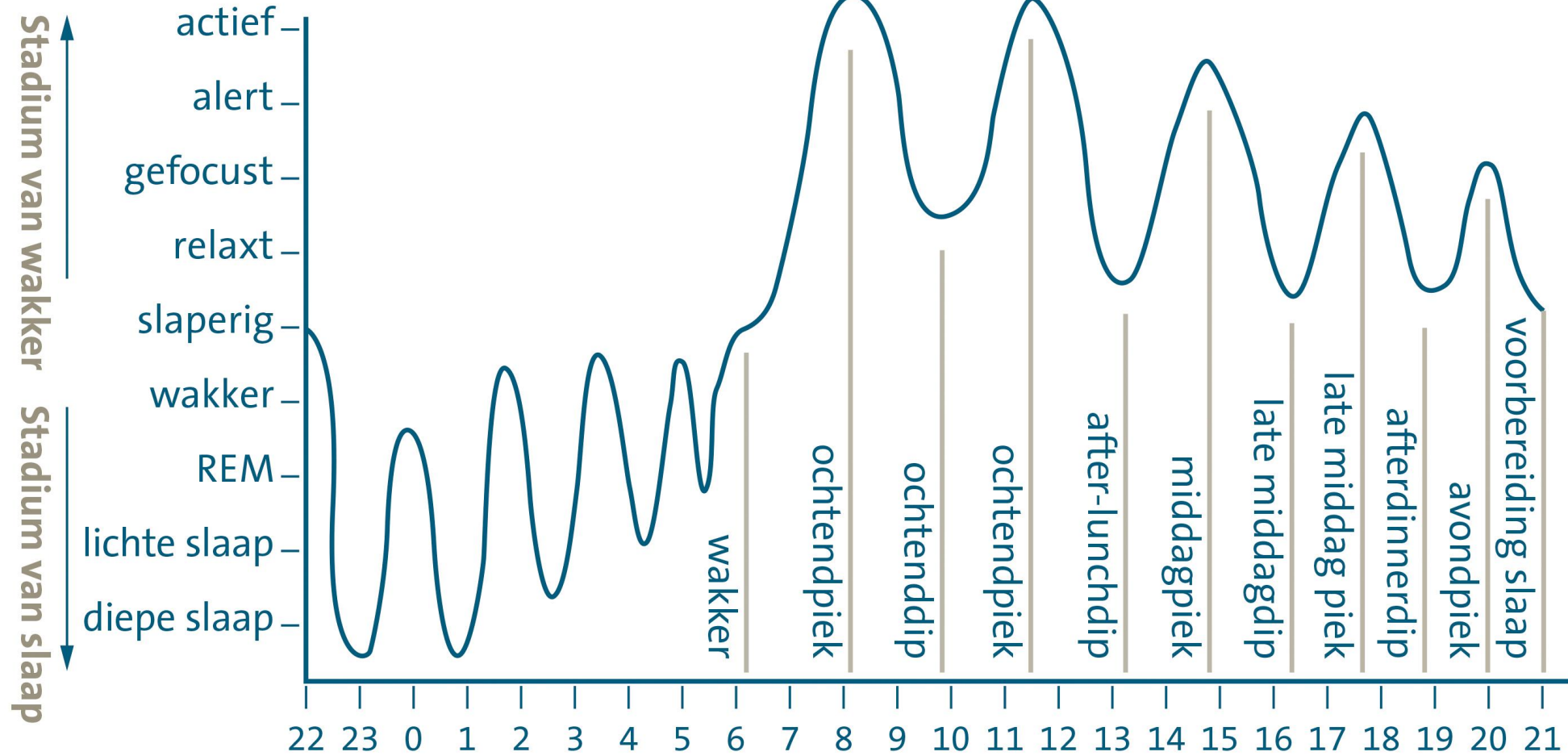
Feit of fabel?



Na 1 keer 1,5 uur minder slaap daalt je  
alertheid met meer dan 30 %

**FEIT**

# Slaap – waakritme



NACHT

DAG



Feit of fabel?

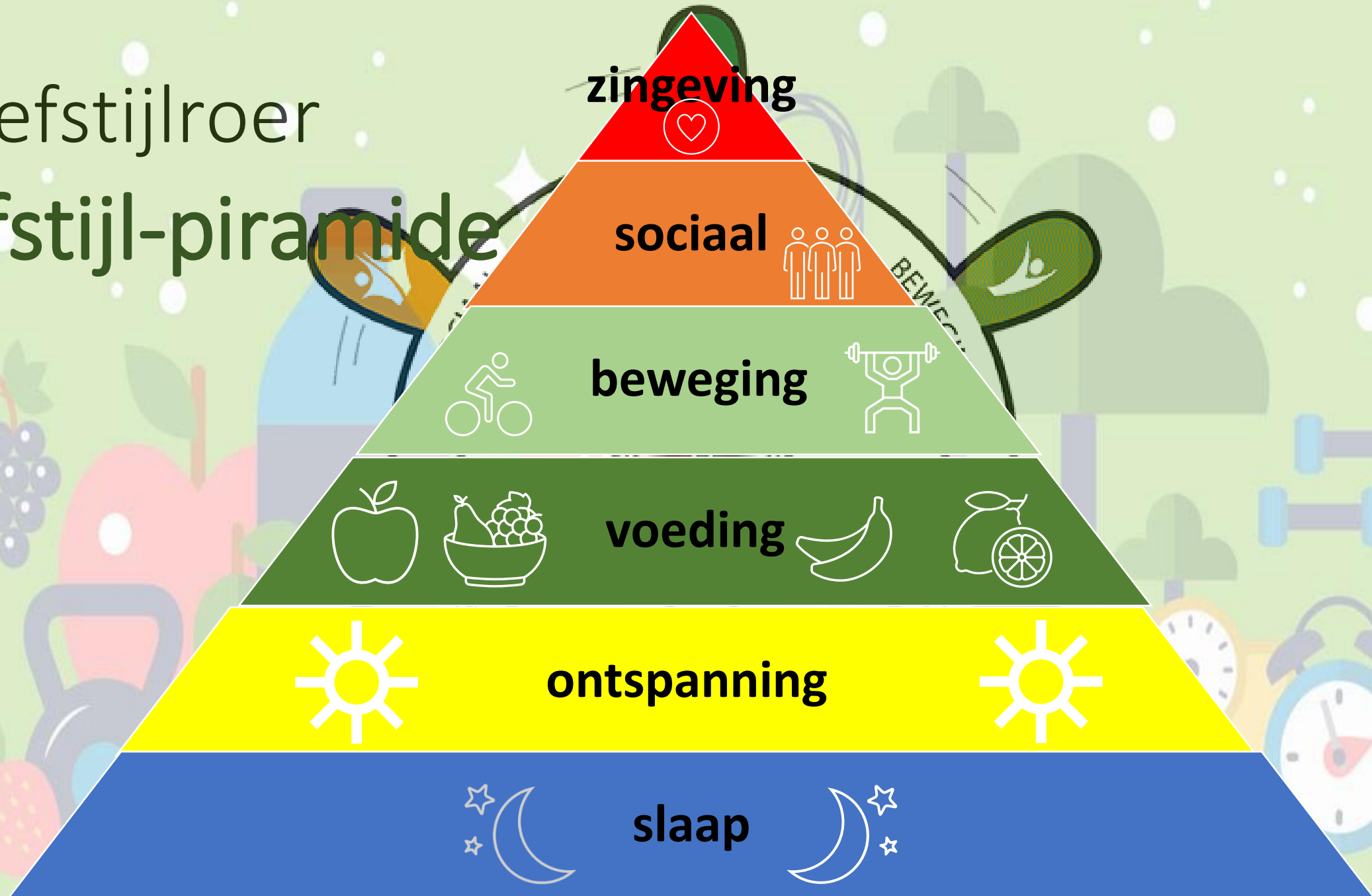


Te weinig slaap is het beste recept voor  
zwaarlijvigheid

**FEIT**



# Leefstijlroer Leefstijl-piramide



**P  
O  
H**



**& Gezondheidsmanagement**

**Masja Duyn-Dolleman**

**[www.praktijkoefentherapiehoorn.nl](http://www.praktijkoefentherapiehoorn.nl)**



**06-23654622**



**[info@praktijkoefentherapiehoorn.nl](mailto:info@praktijkoefentherapiehoorn.nl)**

