

# Korte samenvatting van de workshop: Lekker slapen ..... ook als je wat ouder bent

**Winni Hofman, Maria Fischer**

Somnio, Personal Health Institute

**Vitaliteitsdag 2017**  
***“Hoe wil ik oud  
worden”***



## **Goede slaap is belangrijk voor het dagelijks functioneren:**

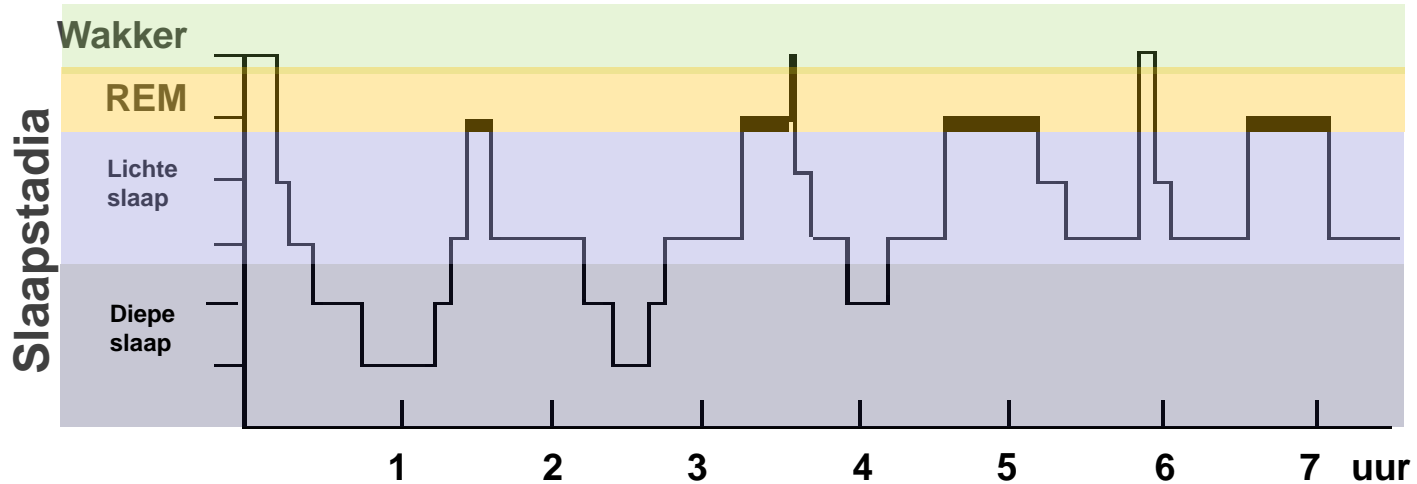
- Alertheid
- Concentratie
- Geheugen
- Motoriek
- Omgaan met stress

## **Goede slaap is belangrijk voor de gezondheid:**

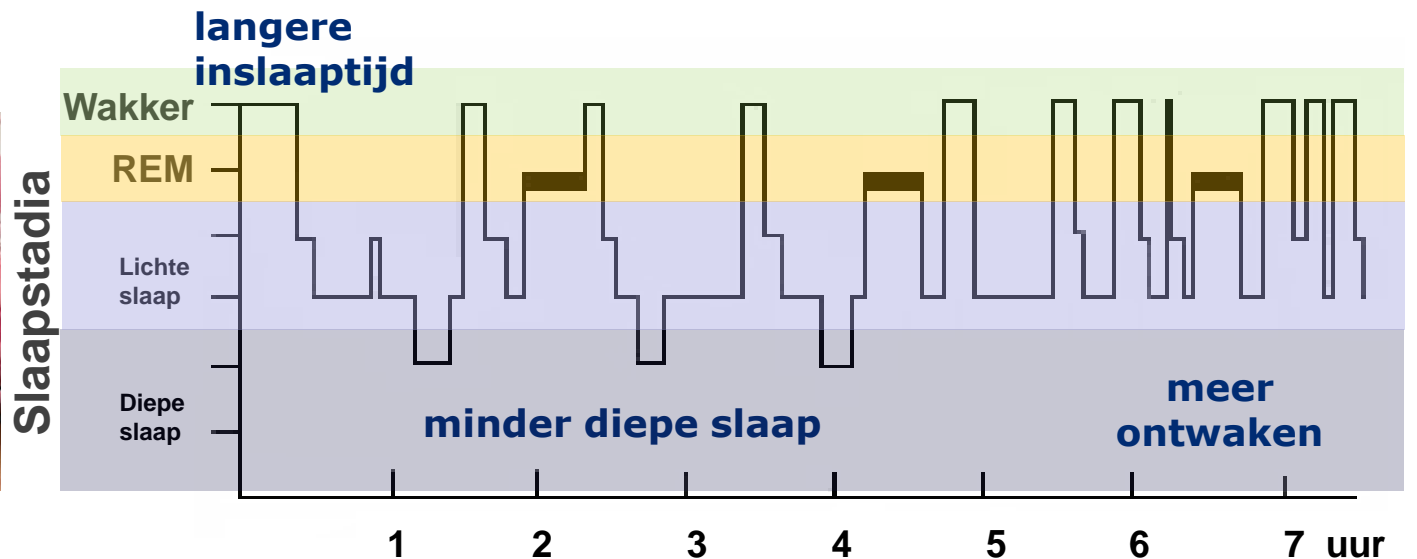
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op overgewicht
- Minder kans op psychiatrische problemen
- Versterking van immuunsysteem

# Slaappatroon over de nacht heen

## Jonge volwassenen



## Ouderen



# Veroudering biologische klok

Klok verschuift naar vroeger →  
ouderen worden meer ochtendtype

Ouderen kunnen slechter tegen  
plotselinge ritme verschuiving

# TIPS

## Geef structuur aan de dag

### **Ook als je niet meer werkt:**

- Houd bedtijden regelmatig
- Eet op regelmatige tijden
- Blijf actief

# TIPS

## Goede slaapgewoonten belangrijk voor ouderen

- Rustig voorbereiden voor het slapen
- Slaapritueel
- **Regelmatige slaaptijden en vooral:**
- **Regelmatige tijden van opstaan**

# TIPS

## Licht

- Overdag (ook in de ochtend!) blootstellen aan daglicht
- 's Avonds niet te veel licht
- Pas op met blauw licht van schermen



# TIPS

## Niet doen!

Laatste 3 uur voor slapen geen:

- Cafeïne
- Alcohol
- Nicotine (vlak voor slapen)
- Intensief sporten



*Uit: Wat je niet moet doen om goed te slapen in 26 tips*



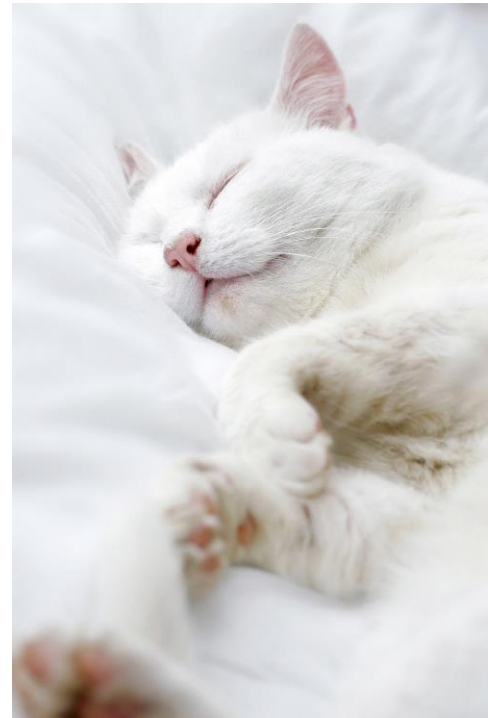
# TIPS

## Slaperig of moe overdag?

- Eventueel een kort dutje (voor 15 u)
  - $\pm 1$  uur
- Beste tijd voor dutje:
  - Rond 14:00/15:00 uur (middagdip)
- Powernap kan handig zijn

# BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Slaap belangrijk voor gezondheid
- Slaap verandert met ouder worden
- Interne klok veel invloed op de slaap: regelmaat, licht



## Meer weten?

**Eenmalig slaapconsult: [info@somnio.nl](mailto:info@somnio.nl)**


**Gratis online slaapprofiel ([somnio.nl](https://www.somnio.nl))**

**Vragen via mail: [info@somnio.nl](mailto:info@somnio.nl)**

Slaapstoornissen | Slaap en Kinderen | Slaap en Ouderen | Slaapmiddelen | Slaap en Vrouwen | Ploegendienst/Jetlag

Somnio Slaaptherapie

Home | Test u zelf | Aanmelden | Verwijzers | Nieuws | Spreekuur | Forum | Wat is Somnio? | Inloggen



Slapen als een roosje of slaapstoornis

**Somnio**  
helpt om uw slapeloosheid onder controle te krijgen

Met de Somnio Online Slaaptherapie slaapt u weer beter zonder slaappillen. Onder begeleiding van uw persoonlijke slaapcoach. Thuis en in uw eigen tijd. U krijgt levenslang bruikbare adviezen.

**Nieuws**  
**Slaapeloosheid: wat doe je er aan? Artikel van slaapexpert Dr. W.F. Hofman**


**Behandelplan**  
De slaaptherapie is gebaseerd op een wetenschappelijk erkende methode, die op de lange duur beter helpt dan slaapmiddelen.

**Wat krijgt u bij de Somnio Online Slaaptherapie?**

- Persoonlijke, professionele coaching
- Duidelijke opdrachten om uw slaap te verbeteren
- Begeleiding bij het afbouwen van slaapmiddelen

Registreren

Na een paar weken begon ik de controle over mijn slaap terug te krijgen



100% 70% 77% 87% 94%

Somnio  
Vergoeding mogelijk door

PROLIFE  
zorgverzekeringen

ZilverenKruis | ochmeo

OZF | ochmeo

Zorg en Zekerheid  
dichtbij werkt beter

Interpolis

ONVZ

avéro | ochmeo

Email: [info@somnio.nl](mailto:info@somnio.nl)