

Val je bij dit verhaal in slaap? Mooi zo!

# SLAAP JEZELF BLIJ, RIJK EN GEZOND!

SLAAP  
STAD 20  
19

Slaapmiddelen, crèmepjes, preparaten, energiedrankjes... We halen alles uit de kast om maar alsjeblieft jong, gezond en productief te blijven. Terwijl je het beste middel met je ogen dicht kunt vinden: genoeg slaap. En laten we nou net dát deel van ons leven steeds minder serieus nemen. 'Daar moet meer aandacht voor komen,' vond Valerie Bos, Programma Directeur bij Economic Board Almere. 'Slapen zorgt voor meer vitaliteit en meer levensgenot. En geeft dus, indirect, ook de economie een boost.' Reden genoeg om de campagne Slaapstad 2019 te starten. Want een gezonde, uitgeslapen stad is pas écht een productieve stad.

TEKST MELANIE PARKER-ZWANZIGER FOTO'S SVEN KRAAIJENBRINK

Afgelopen zomer lag het boek Slaap van hersenwetenschapper en slaapexpert Matthew Walker op het nachtkastje van Economic Board's Valerie Bos. Wat de schrijver haar voorschotelde, zette haar aan het denken. Haar collega Charlotte Schreuders PR & Communicatie Adviseur bij Economic Board vertelt: 'We weten allemaal hoe belangrijk het voor je is om te bewegen en gezond te eten. Maar over het belang van slaap hebben we het eigenlijk nooit. Gemiddeld heeft een volwassene per nacht zeven à negen uur slaap nodig. Wijk je daarvan af, dan ben je minder alert. Daarnaast verminderen geheugen, creativiteit en oplossingsvermogen. Om kort te gaan: je productiviteit neemt zienderogen af.'

## Waarom is gebrek aan slaap zo schadelijk?

Op de lange termijn ziet het plaatje er zelfs nóg minder rooskleurig uit. Koko Beers van de Hersenstichting: 'Hoe langer je slaaptkort duurt, hoe serieuzer de gevolgen. Te weinig slaap verzwakt op den duur je immuunsysteem, waardoor allerlei

gezondheidsproblemen de kop kunnen opsteken. Denk eerst aan griep en verkoudheden, maar slecht slapen verhoogt ook het risico op chronische aandoeningen zoals dementie, depressie en hart- & vaatziekten. Weinig mensen beseffen het, maar een burn-out is sterk gelinkt aan slaapgebrek.' Als dat geen wake-up call is.

## Goed slapen = langer leven

Charlotte: 'In een grote stad als Almere zien we, dat we drukker en meer overprikkeld zijn dan ooit, en (daardoor) slapen we minder. Tijdens je slaap rust je lichaam niet alleen uit, je geest verwerkt ook de gebeurtenissen van de dag. Psychische klachten zijn vaak gelinkt aan slaapgebrek. Laatst zei iemand: 'Slapen doe ik wel als ik dood ben'. Nou, dat gebeurt dus ook een stuk sneller als je niet slaapt... Je legt gewoon écht sneller het loodje. Veel mensen schrikken daarvan. Slaap moet weer een belangrijk onderdeel van het etmaal worden. Daarom deze campagne, met allerlei te gekke events, om de slaap te vatten.'

**Te weinig slaap verzwakt op den duur je immuunsysteem. Daardoor kunnen allerlei gezondheidsproblemen de kop opsteken**

## De slaap wil maar niet komen. Wat nu?

'Gemiddeld duurt het ongeveer een kwartier voordat je in slaap valt,' vertelt Charlotte. 'Lig je na twintig minuten nog te draaien en te woelen? Ga dan even je bed uit. Loop naar de keuken voor een kop thee, mediteer of doe ademhalingsoefeningen. Blijf je liggen, dan is de kans groot dat je gefrustreerd raakt en je gaat ergeren. Dwanggedachten gaan door je hoofd spelen, zoals: ik moet slapen want morgen heb ik die belangrijke presentatie, of morgenochtend om zes uur staan mijn kinderen naast mijn bed te trappelen. Doorbreek die cirkel door uit bed te stappen en een rustige vorm van afleiding te zoeken.'

## Weg met laptops en smartphones

Koko waarschuwt meteen: 'Zoek vooral geen afleiding bij je laptop, televisie of smartphone. Door het blauwe licht van led-schermen neemt namelijk de productie van het slaaphormoon melatonine af. Het verstoort ons natuurlijke ritme. We worden minder moe en vallen dus lastiger in slaap. Hetzelfde geldt voor mentale en fysieke activiteiten. Voer dus geen lastige gesprekken in de late avonduren. Ook actief sporten houdt je nog lange tijd wakker.'

## • Wat gebeurt er als je slaapt?

Koko Beers van de Hersenstichting: 'In één nacht doorloop je ongeveer vijf slaapcycli. Eén slaapcyclus duurt zo'n honderd minuten en bestaat uit vier fasen. In de eerste lichte slaapfase doe je langzaam weg. Je kunt nog makkelijk wakker worden van bijvoorbeeld geluiden of van iemand die je per ongeluk aanstoot. Al na enkele minuten zink je naar de tweede fase, waarin het lastiger is om wakker te worden dan in de eerste fase.'

### Herstel fysiek in je diepe slaap

'In slaapfase drie wordt je ademhaling rustiger en klopt je hart langzamer. In dit stadium is wakker worden nóg moeilijker. Gebeurt dat toch dan kun je gedesoriënteerd zijn. Denk maar eens aan die

momenten dat je een nachtvlicht op Schiphol moest halen.'

### Wat je overdag leert, beklift 's nachts

'Na het stadium van diepe slaap volgt de Rapid Eye Movement, oftewel de REM-slaap. Ademhaling en hartritme zijn onregelmatig. Je bloeddruk stijgt. Je spieren zijn volledig ontspannen of zelfs verlamd. Tijdens de droomslaap bewegen je ogen razendsnel heen en weer. Vandaar de naam. Je hersenen zijn actief aan het dromen. Ervaringen worden verwerkt en alle kennis die je die dag hebt opgedaan, wordt vastgelegd in je brein. Het spreekwoord 'Slaap er een nachtje over' krijgt opeens lading,' glimlacht Koko.

SLAAP  
STAD 20  
19



We durven met een gerust hart te stellen, dat 't helemaal zo'n gekke uitspraak niet is: slapend rijk worden

## Uitslapen? Liever niet...

Denk je: ik ga vandaag wat later naar bed, want morgen is het weekend en kan ik uitslapen. Niet doen. Je komt bedrogen uit, want slaap inhalen heeft geen zin. Maar wat dan? Koko: 'Ben je wezen stappen of heb je het laat gemaakt tijdens een feestje? Sta dan toch rond dezelfde tijd op als andere dagen en ga de volgende avond wat eerder naar bed. Daardoor kom je eerder in diepe slaap aan het begin van het slaapproces, waardoor je de volgende dag fris wakker wordt.'

## Slaap je rijk

'Hoe meer je slaapt, hoe productiever je bent,' stelt Charlotte resoluut. 'Ik durf dus met een gerust hart te stellen, dat slapend rijk worden helemaal niet zo'n rare uitspraak is. Langzaam maar zeker krijgen werk-

gevers, overheid en politiek oog voor het belang van slaapritme van hun mensen. Bij steeds meer grote bedrijven beseft men hoe belangrijk slaap is voor de productiviteit. Zo staan er al slaapcabines op diverse kantoren. Want een klein dutje of korte meditatie kan al genoeg zijn om er beter tegenaan te kunnen. Loop je in het stadscentrum en kun je wel een hazenslaapje gebruiken? Kom naar onze slaapcabines op De Diagonaal. Probeer het gewoon eens uit!'

## Piekeren in het donker

Iedereen ligt wel eens een nachtje naar het plafond te staren of te piekeren in het donker. Niet zo erg. Het wordt een probleem als dit regelmatig gebeurt. De bekendste slaapprobleem is slapeloosheid. Charlotte: 'We spreken van slapeloosheid als je gedurende minstens drie maanden minimaal drie keer per week

Slaapproach Rob de Ron doet een meditatie oefening tijdens de opening van de slaapstad met dagvoorzitter Olmo van Kranen.



**Regelmatig krijgen mensen de diagnose depressief, terwijl ze lijden aan slapeloosheid**

## Ritme is ontzettend belangrijk, zowel in je dag als in je nacht

Sport en prestatiepsycholoog Rogier Hoorn vertelt tijdens bedtalks over de invloed van slaap op onder andere sportprestaties.

de slaap niet kunt vatten én daar zelf ook last van ondervindt. Professor Eus van Someren doet onderzoek naar slapeloosheid en sprak over de effecten hiervan tijdens één van de events. Wat mij daarvan vooral bijbleef, is dat slapeloosheid voor een deel genetisch is bepaald. Heeft een vader last van slapeloosheid, dan is de kans aanwezig dat zijn kinderen hetzelfde te wachten staat.'

### Let op bij diagnose depressie

Charlotte vervolgt: 'Daarnaast gebeurt het regelmatig dat mensen gediagnosticeerd worden met depressiviteit, terwijl ze eigenlijk lijden aan slapeloosheid. Dit gebeurt omdat beide aandoeningen genetisch aan elkaar zijn gelinkt. Onderscheid maken is daardoor niet altijd eenvoudig. Een verkeerde diagnose kan ernstige gevolgen hebben. Een groot deel van de mensen wordt juist depressief, omdat ze het daadwerkelijke probleem - namelijk de slapeloosheid - niet oplossen.'

### Follow that rhythm

Een powernap, energiedrankje of slaappillen? Daarin vind je niet het antwoord op slaapproblemen. Sterker nog, volgens wetenschappers zijn slaappillen in de meeste gevallen zelfs een absolute 'no go'! Ze lossen de oorzaak van je slaapprobleem niet op. En dat is nou juist waarnaar je op zoek moet. Charlotte: 'Professor van Someren vertelde ook dat slapeloosheid niet één standaardremedie kent. Ritme is ontzettend belangrijk, zowel in je dag als in je nacht. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en zet standaard je wekker op hetzelfde ochtenduur. Altijd. Ook in het weekend. Slaapritme is het sleutelwoord!

### Ideale slaaphouding: op je zij

Je hebt langslapers, ochtendmensen, luie donders, powernappers, nachtbrakers... Het zal je niet verbazen dat iedereen anders slaapt. Charlotte: 'Dat geldt zowel voor je slaapritme als voor je fysieke houding in bed. Bewegingspsycholoog Jan Willem Elkhuisen kent de ideale slaaphouding voor je gewrichten. Dat is: liggend op je zij met een langwerpige kussen geklemd tussen je benen. Het kussen loopt van je kin tot je bovenbeen. Dit ontlast je gewrichten en voorkomt rugklachten. Handige tip!'

## Slaaptips

Laat koffie en alcohol staan, een paar uur voor het naar bed gaan. Veel mensen denken dat een slaapmutsje helpt voor het inslapen. Dat klopt. Maar je slaapt wél een stuk onrustiger, omdat je niet in je diepe slaap terechtkomt. Er treedt dus geen herstel op. De kwaliteit van je slaap is gewoon aanzienlijk minder.

### Eet niet in de uren voor je bedtijd

Luister naar je biologische klok. De meeste mensen kunnen vanaf half elf 's avonds slapen en worden dan rond zeven uur vanzelf wakker. Word je lichamenlijk en emotioneel uitgerust wakker? Dan slaap je voldoende. Zo niet, neem je slaaprituelen en -ritme eens onder de loep.

### Voel je je gestrest?

De slaaprobot Somnox van Julian Jagtenberg kan in de toekomst uitkomst bieden. Tijdens één van de slaapevents laat Julian zien hoe je met behulp van deze knuffelrobot je ademhaling langzamer krijgt en zo rustig in slaapt valt en blijft. Nog even wachten... Deze zachte nugget is helaas nog niet op de markt, maar vooruitbestellen kan al wel.

Verder is regelmatig sporten heel goed, maar doe dat hooguit tot drie uur voordat je wilt gaan slapen. Zorg overdag voor voldoende daglicht.

## Slaaponderzoek

Lig jij uren schapjes te tellen, of val je snel in slaap?

Help slapeloosheid op te lossen! Neem deel aan het slaaponderzoek.

Ongeveer 10% van de mensen heeft last van slapeloosheid. Vaak zitten behandelaren met de handen in het haar. De eerste stap naar een betere behandeling is om meer te weten te komen over de gewoontes en eigenschappen van slechte én goede slapers. Hersenwetenschapper Eus van Someren is op zoek naar het geheim van goed slapen. En dat ligt, zonder dat ze het zelf beseffen, verborgen bij de goede slapers. Voor een bruikbaar onderzoeksresultaat zijn er veel, heel veel slapers nodig. Doe mee en meld je aan via [www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl).



Bij Soul & Brains vertelt Jan Willem Elkhuizen alles over de ideale slaaphouding

### Slaapkamer moet een oase van rust zijn

'Normaal gesproken slaap je ongeveer een derde van je leven,' vertelt Koko. 'Dat betekent dat je per jaar bijna 3.000 uur in je slaapkamer doorbrengt. Voldoende reden om daar jouw eigen oase van rust van te maken. Hoe doe je dat? Zorg allereerst voor een rustige en donkere kamer. Kun je kiezen welke kamer in huis je inricht als slaapkamer? Ga dan voor de noordoostkant. Die blijft in de zomer koeler.

Kies een passend - en dan het liefst maatwerk - bed, waarin je wervelkolom een goede ondersteuning krijgt. In het kort: schouder en heup horen in het matras weg te zakken, terwijl je taille meer steun moet hebben. Zorg ook dat je je slaapkamer vooral gebruikt om te slapen. Klinkt logisch, maar veel men-



Julian Jagtenberg legt tijdens bedtalks de Somnox uit

sen brengen hun laptop mee om nog wat te werken. Of ze kijken tv, of eten zelfs nog hele maaltijden in bed.

### Slaapstad van de toekomst

'We kunnen een voorbeeld nemen aan Japan,' stelt Charlotte. 'Daar hebben ze het allemaal goed in de gaten. Ze hebben bijvoorbeeld heuse slaapcafés waar je na een ochtend hard werken even kunt bijtanken. Je knapt een uiltje en kunt er de rest van de dag weer fris en fruitig tegenaan. Ze mediteren, pakken rust, genieten van ingeplande stilte en schatten hun nachtrust op waarde. Met ons heen-en-weer geren en gevlieg kunnen we daar best een voorbeeld aan nemen. En daarom creëren we rondom World Sleep Day een fysieke plek in de stad Diagonaal 40 om te leren over slapen. Almere, the city that sleeps.'

## Wanneer slaap je genoeg?

Dat is per persoon verschillend. Gemiddeld hebben we zo'n zeven tot negen uur slaap per nacht nodig. Kortslapers (10% van de mensen) hebben al genoeg aan vijf tot zeven uur en langslapers (zo'n 15%) hebben meer dan negen uur nodig. Luister vooral naar je lichaam.

0 - 3 maanden . . . . .	14 tot 17 uur
4 - 11 maanden . . . . .	12 tot 15 uur
1 - 2 jaar . . . . .	11 tot 14 uur
3 - 5 jaar . . . . .	10 tot 13 uur
6 - 13 jaar . . . . .	9 tot 11 uur
14 - 17 jaar . . . . .	8 tot 10 uur
18 - 64 jaar . . . . .	7 tot 9 uur
65 jaar en ouder . . . . .	7 tot 8 uur



## Kies een passend (maatwerk) bed, waarin je wervelkolom een goede ondersteuning krijgt

### Productievere Economic Board

Kunnen we stellen dat de Economic Board, die zich inzet voor een productievere stad, zelf ook productiever is geworden? Charlotte lacht. 'Jazeker, wat we geleerd hebben tijdens de evenementen, nemen we ter harte. Op kantoor staat nu bijvoorbeeld een bed van de startup MetaWake. Daar wordt gretig gebruik van gemaakt. Heerlijk voor een dutje, of om je even terug te trekken voor wat privacy. Daarnaast houd ik mij aan een vast slaap- en dagritme, en ons hele team heeft een blauwfilter app op de telefoon geplaatst. Het werkt echt. Toch leggen we diezelfde telefoon aan het einde van de dag eerder aan de kant en werken we 's avonds niet (te lang) door. Ik merk dat ik daardoor overdag een stuk productiever ben. Gun jezelf rust en creëer zo een driedubbele win-situatie: voor jezelf, je werk(gever) én onze mooie stad!' ●

## Economic Board Almere: heb je een goed idee voor de stad? Bel ons.

Ons Almere is een ware proeftuin. We laten talent groeien en geven de bestaande en nieuwe economie een kans om mee te bouwen aan deze jonge stad. Dat doen we door de stad jonger, groener, gezonder, slimmer en leuker te maken. Samen met jou, dat snap je. Heel simpel eigenlijk: heb je een tof idee voor de stad? Bel ons. Dan gaan we samen met jou aan de slag. [www.economicboardalmere.nl](http://www.economicboardalmere.nl)

## Events

Kom events bezoeken, lezingen bijwonen, slaapfeestjes rocken en kussengevechten winnen. Kom tot rust op een meditatie-avond, vergaap je aan een expositie, of kom gewoon lekker een tukkie doen.

### Somnox Experience Day

Komt dat zien! Somnox, de eerste slaaprobot ter wereld, helpt je in slaap te vallen, in slaap te blijven en fris wakker te worden - met behulp van intelligente technologie die lichaam en geest kalmeert. De collega's van Auping en Somnox vertellen je alles over het belang van een goede nachtrust en hoe slaaprobot Somnox je daarbij kan helpen.

**9 maart | 11:00 - 16:00 uur**

### Slaapyoga

Rekken, strekken en indommelen tijdens Savasana. Kom helemaal tot rust tijdens een gratis yoga- en meditatiesessie, verzorgd door Club Pellikaan.

**14 maart | 19:45 - 22:00 uur**

### World Sleep Day

Een dag om slaap te vieren: hij bestaat echt! Daarom een programma om van te dromen. Doe een dutje in de Beste Binnenstad van Nederland, win een kussengevecht of leer meer over slaap tijdens een slaapverwekkend college. We creëren aandacht voor onderzoek, onderwijs en haken politiek aan om slaap op de agenda te zetten.