



gezonde
leefstijl
SLIMMER



Noord- en Oost-Gelderland



4 JUNO 2020

**DR. MONIQUE L'HOIR
JOSIEN TER BEEK**

Slaap Lekker!

goed leren slapen is belangrijk, veel slaapproblemen bij
volwassenen
zijn in de jeugd ontstaan





Waar ligt u wakker van?



Alleen
effectief na
4-6 weken
serieus
toepassen!



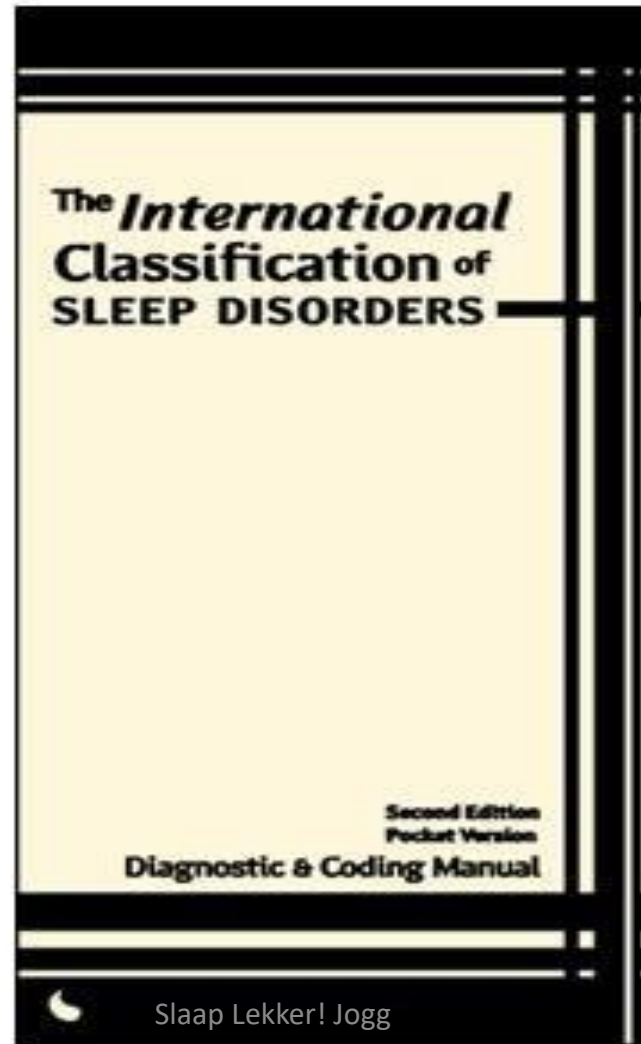
Slechte slapers

- Bij slaapdruk pas naar bed
- Elke dag zelfde tijdstip op, ook in weekend
- Bed: om te slapen
- 20 minuten woel-grens
- Geen tv, I-pad, telefoon
- Volumineuze maaltijden
- Cafeïne houdende dranken

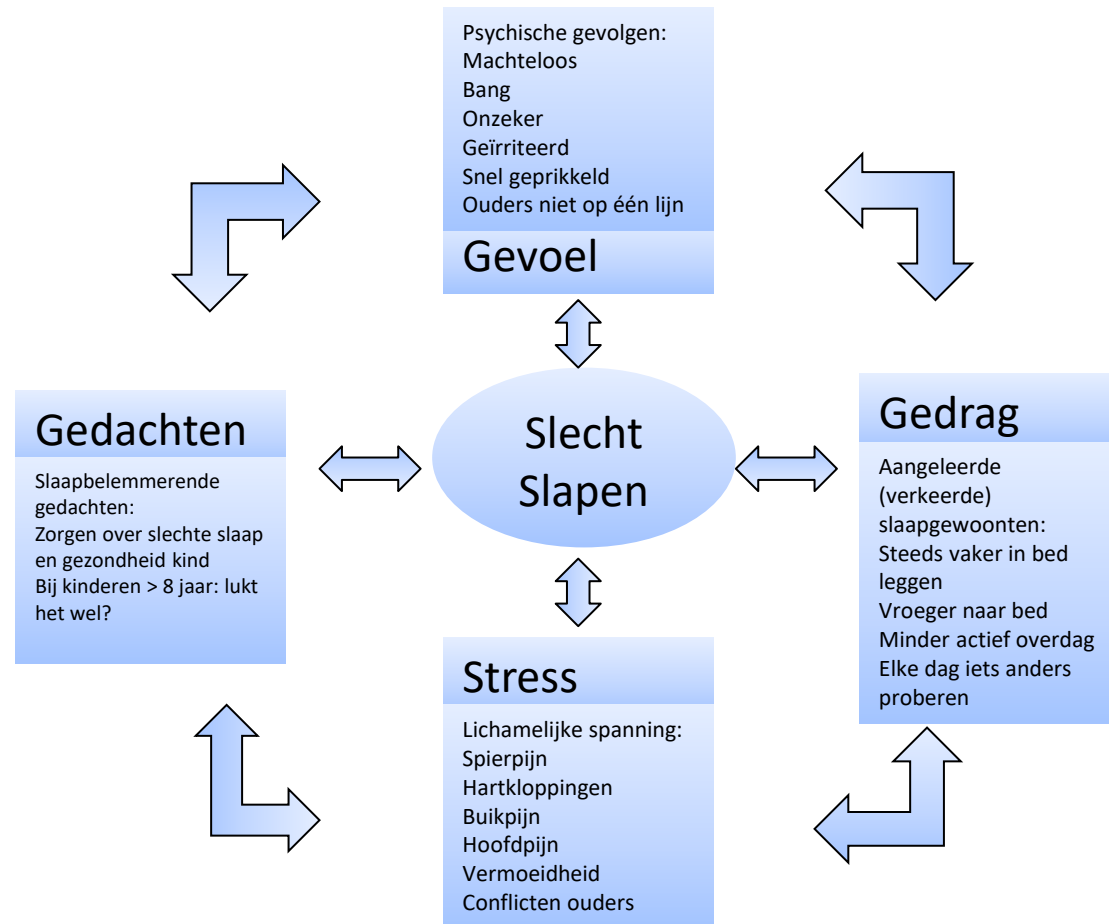


80 verschillende slaapstoornissen

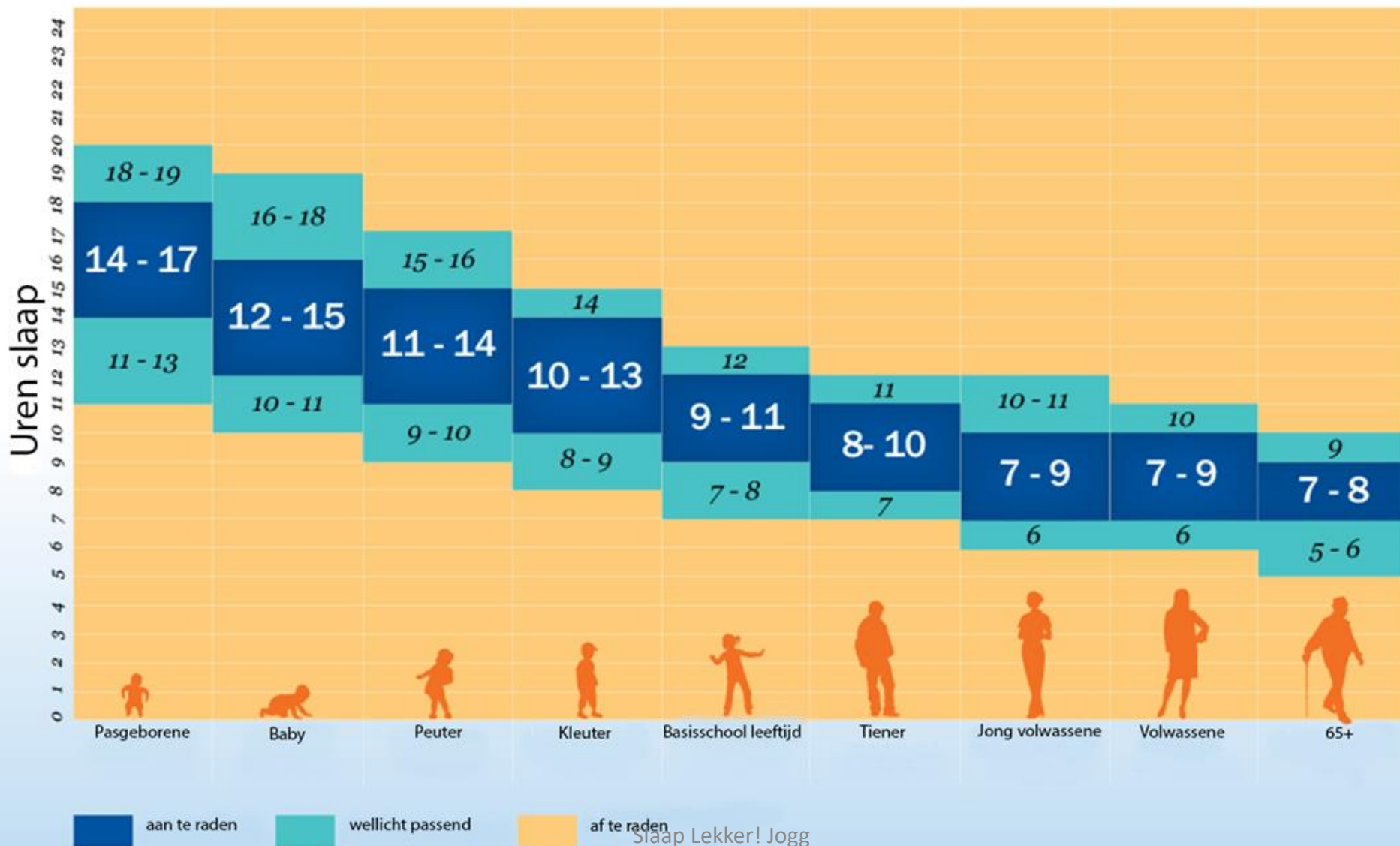
Gebruik een 24-uurs dagboek



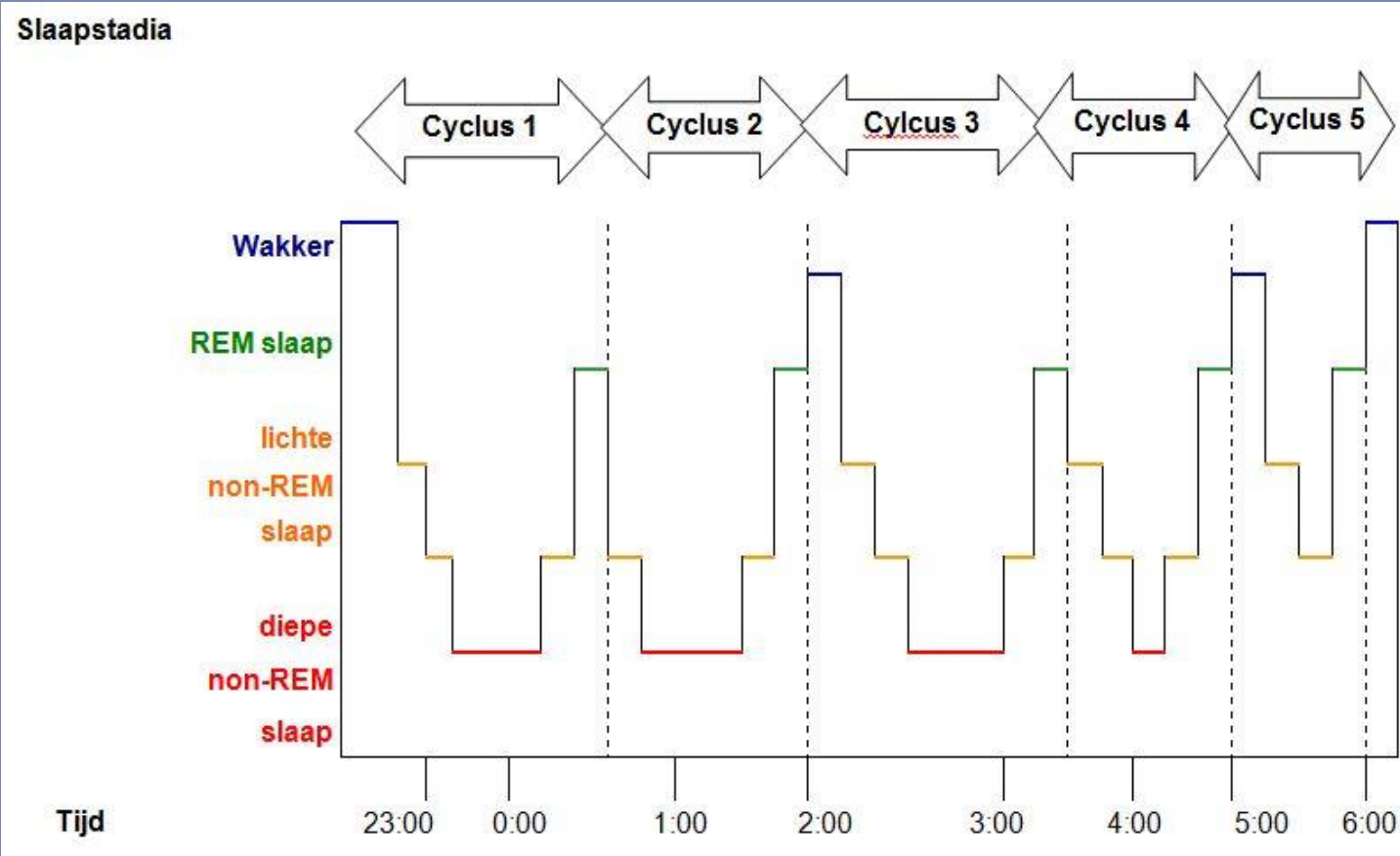
De negatieve vicieuze cirkel van slaapproblemen



Wanneer slaap je voldoende?

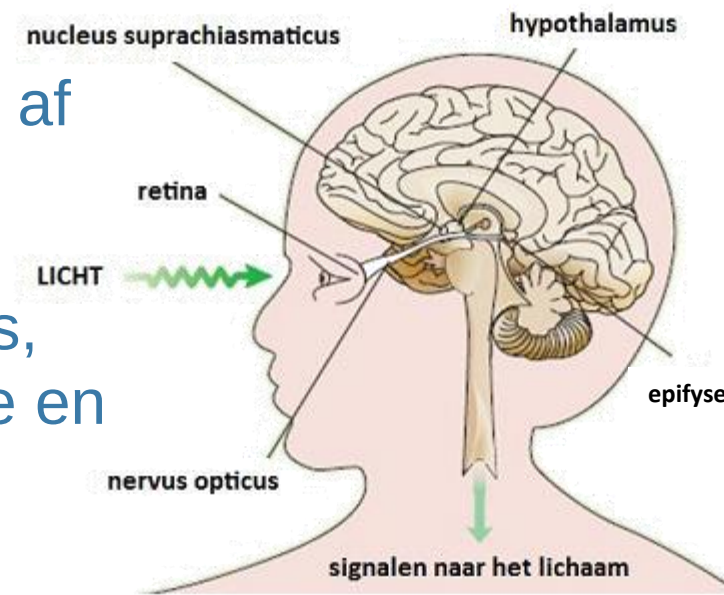


SLAAPSTADIA



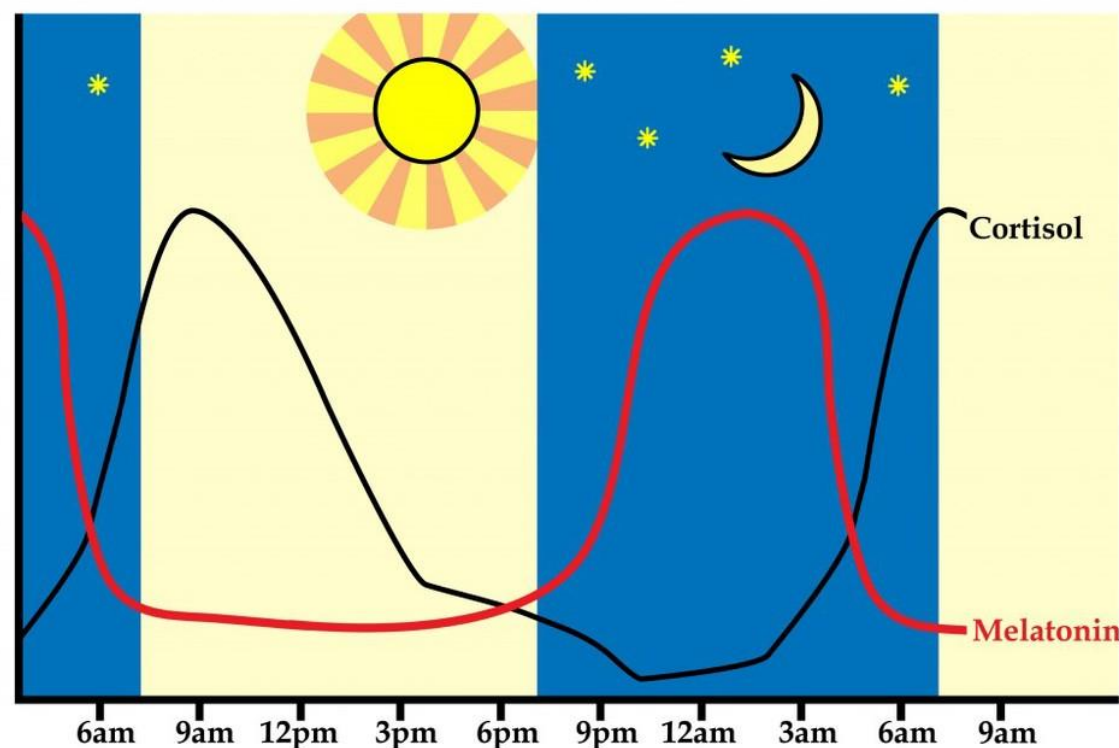
DAG-NACHT RITME IN HET KORT

- › Dag-nacht ritme: **biologische klok**
- › Ook zonder daglicht automatisch een dag-nacht ritme
- › Interne klok gesynchroniseerd door licht
- › Licht geeft via een oogzenuw signalen af aan ons brein
- › Deze geeft signalen aan hypothalamus, en regelt de productie van melatonine en cortisol.



DAG-NACHT RITME

- › Cortisol (stresshormoon) maakt je wakker en actief
- › Melatonine maakt je slaperig
- › De melatonineproductie wordt geremd door licht
- › Maar NOOIT zomaar gebruiken!



SLAAPFASEN

- › **REM slaap, droomslaap**
- › grote spieren verslappen: blokkade !
- › hersenen volop actief
- › vooral in de nacht
- › van belang voor geheugen en cognitie

- › **Slow wave sleep, deel van non-REM slaap**
- › heel ontspannen, moeilijk wakker te krijgen
- › diepe ademhaling, rustige hartactie
- › groeihormoon aanmaak
- › maakt de slaap 'verfrissend'

SLAAP EN EEN GEZOND GEWICHT

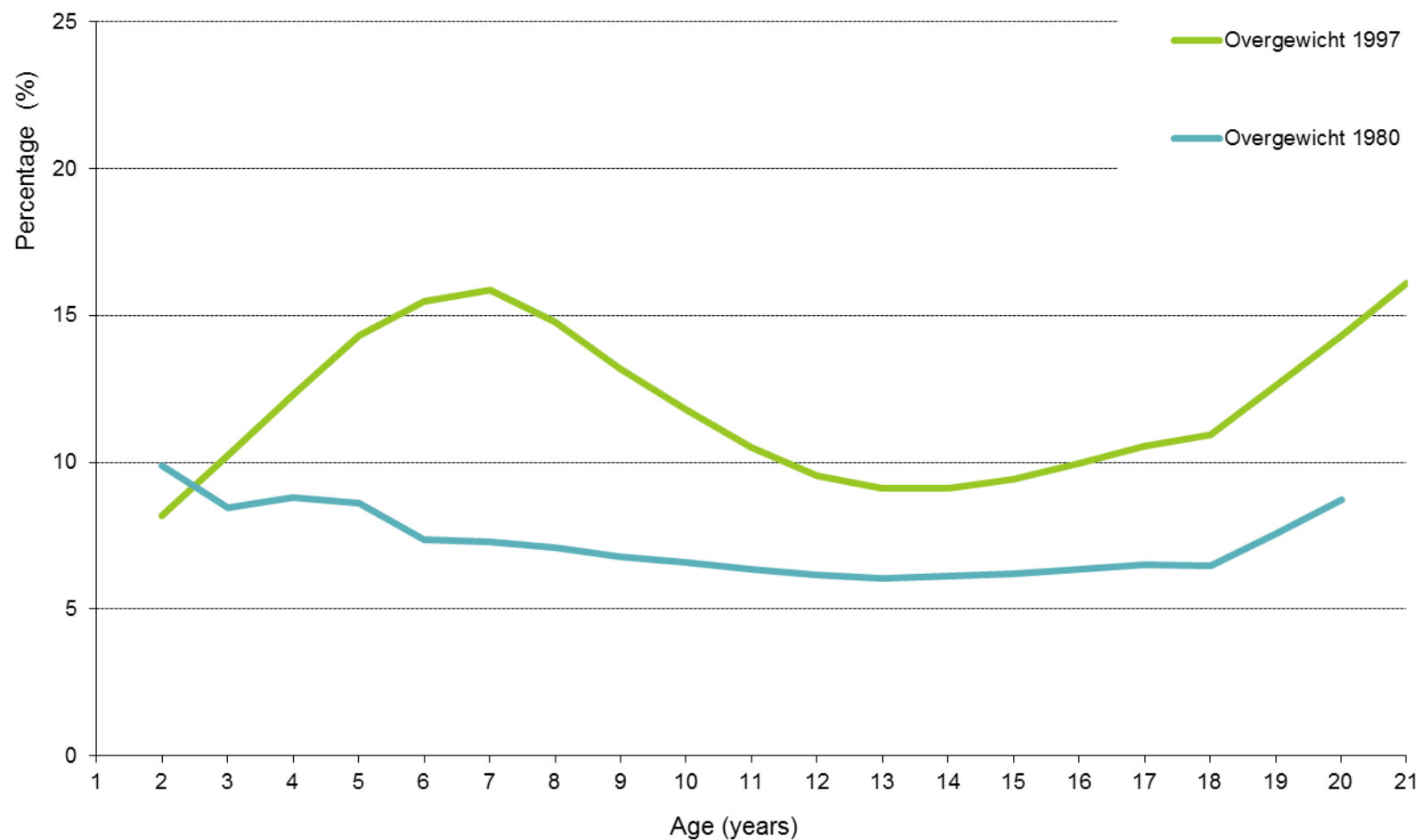
- Gezond gewicht
&
- Slaap
 - Slaapduur
 - Slaapkwaliteit



Overgewicht Nederlandse meisjes 2-21 jaar 1980-1997

(Schönbeck et al., 2011, PLoS ONE)

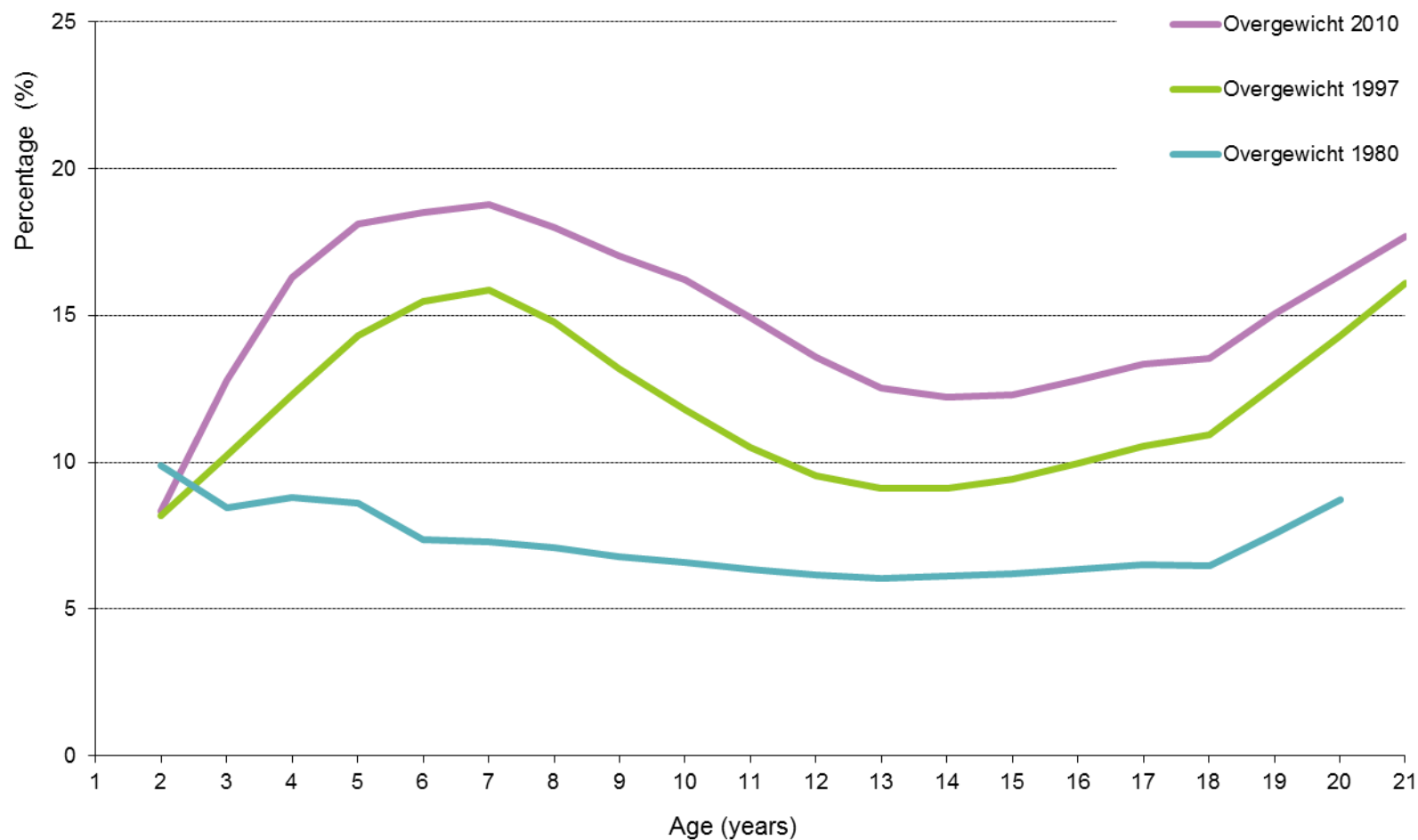
Overweight girls (Dutch)



Overgewicht Nederlandse meisjes 2-21 jaar 1980-2009

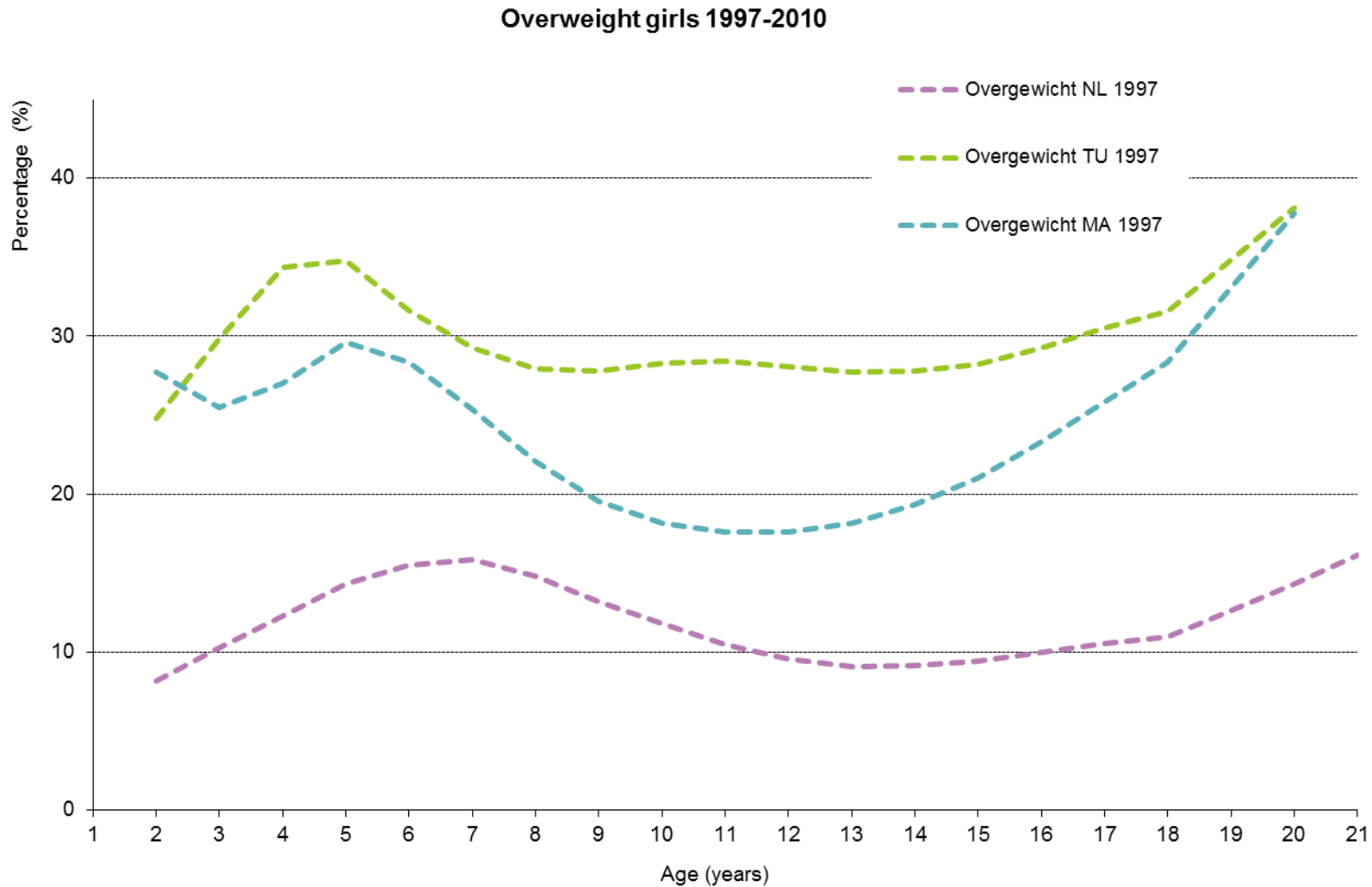
(Schönbeck et al., 2011, PLoS ONE)

Overweight girls (Dutch)



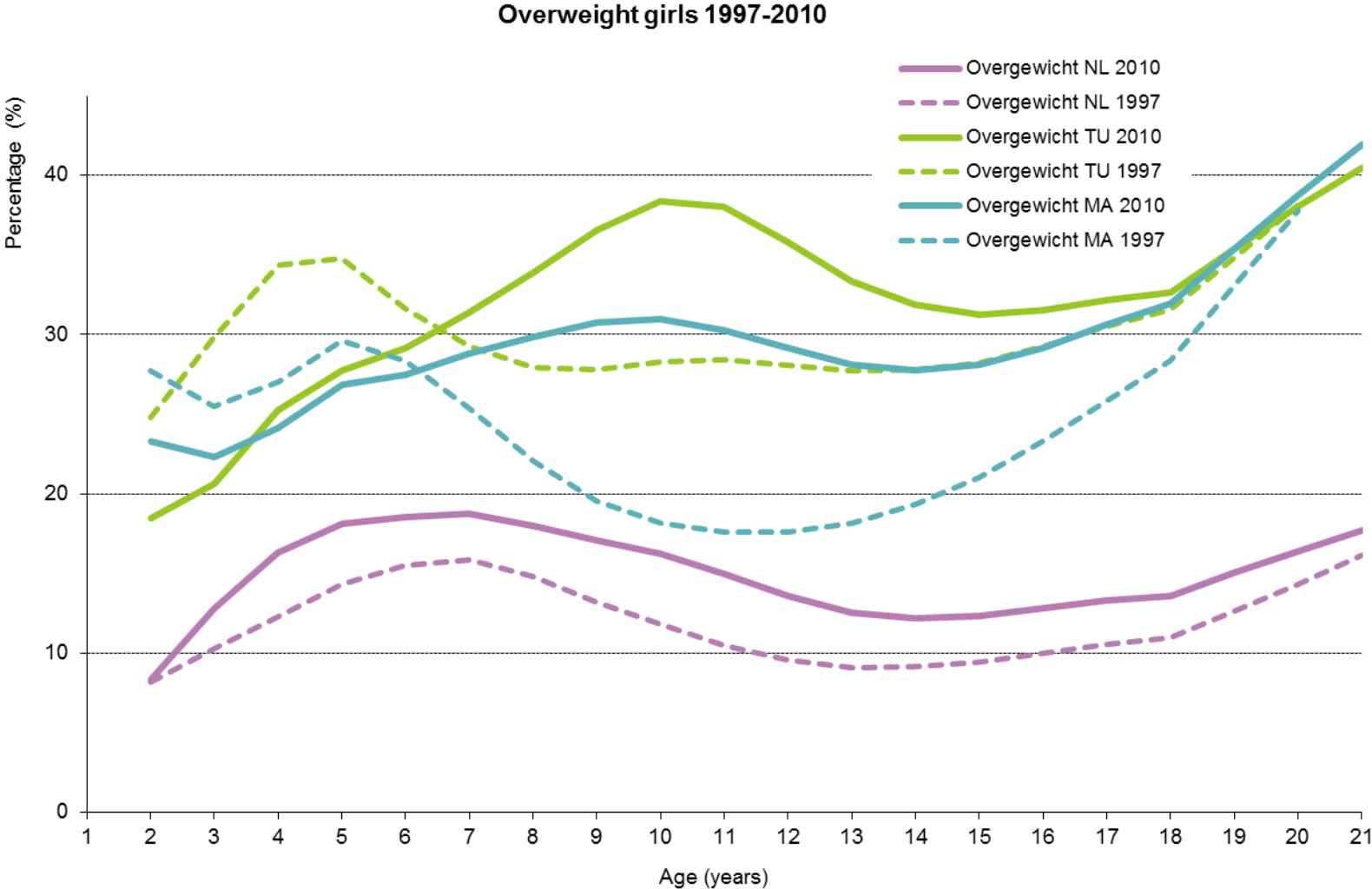
Overgewicht bij Nederlandse, Turkse en Marokkaanse meisjes, 2-21 jaar, 1997-2009

(Van Dommelen et al., 2015, Eur J Public Health)



Toename van overgewicht bij Nederlandse, Turkse en Marokkaanse meisjes, 2-21 jaar, 1997-2009

(Van Dommelen et al., 2015, Eur J Public Health)

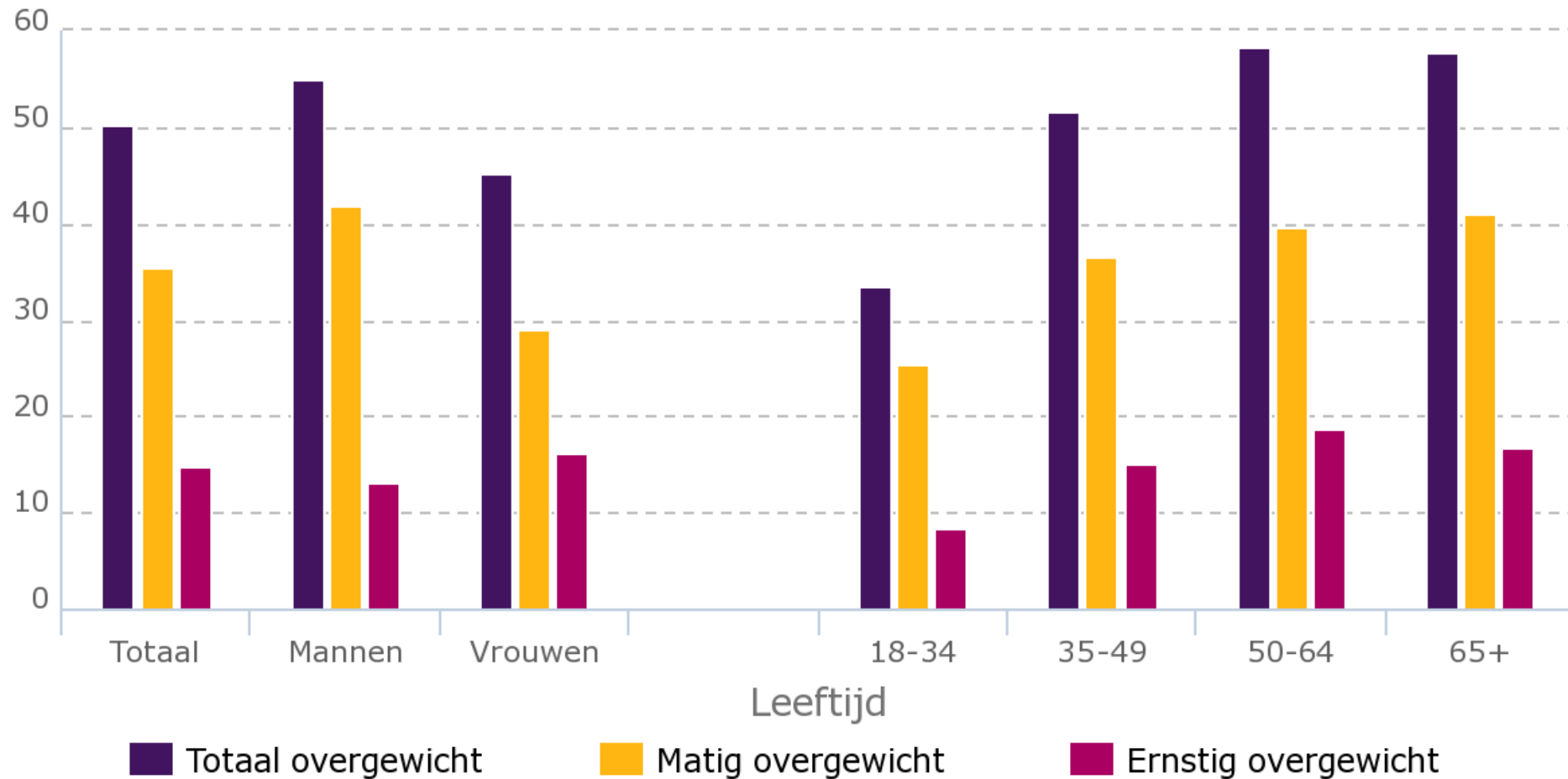


Volwassenen met overgewicht

Volwassenen met overgewicht en obesitas 2019

18 jaar en ouder

Percentage

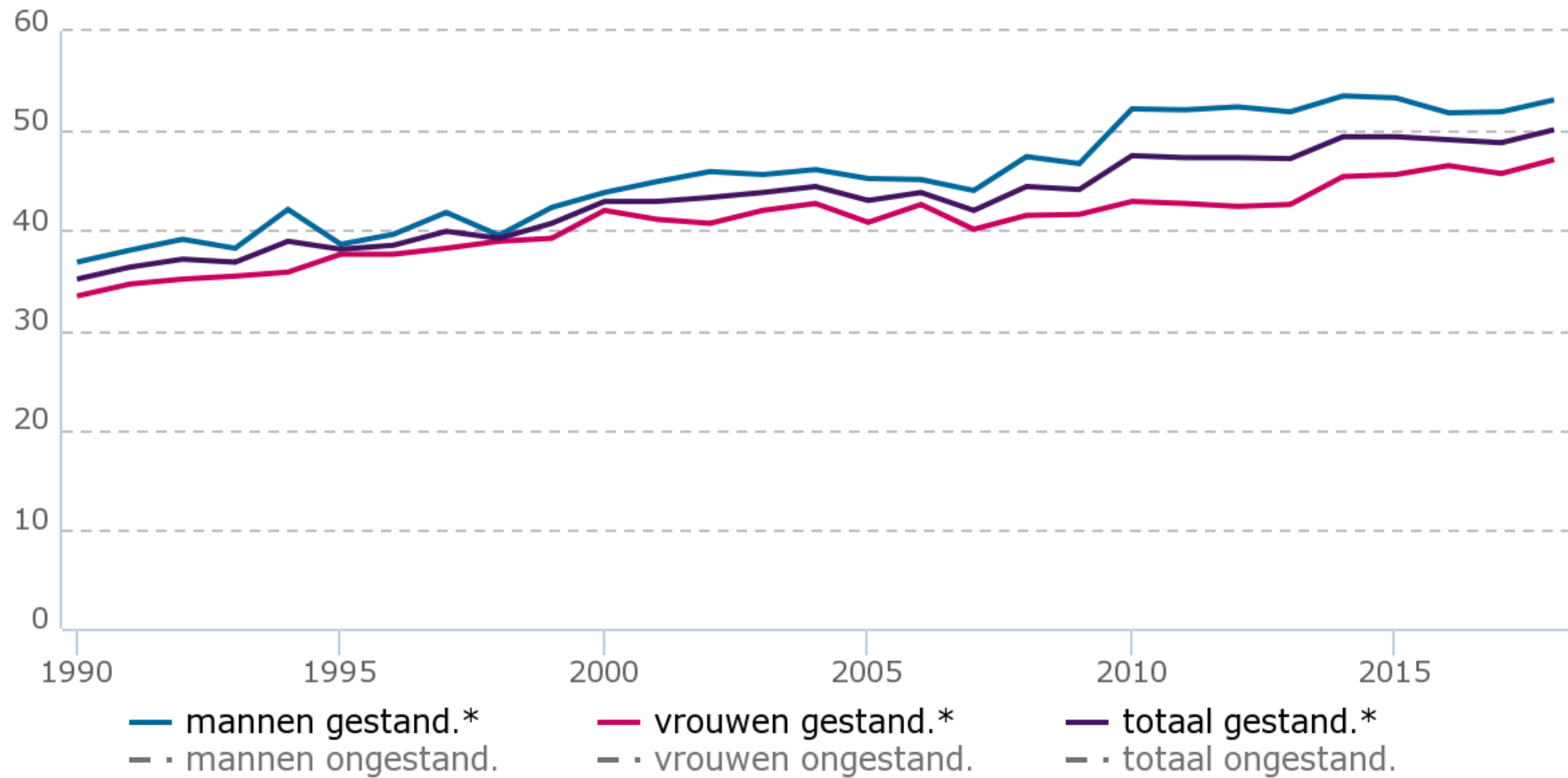


Volwassenen met overgewicht 1990-2018

Trend volwassenen met overgewicht 1990-2018

18 jaar en ouder

Percentage



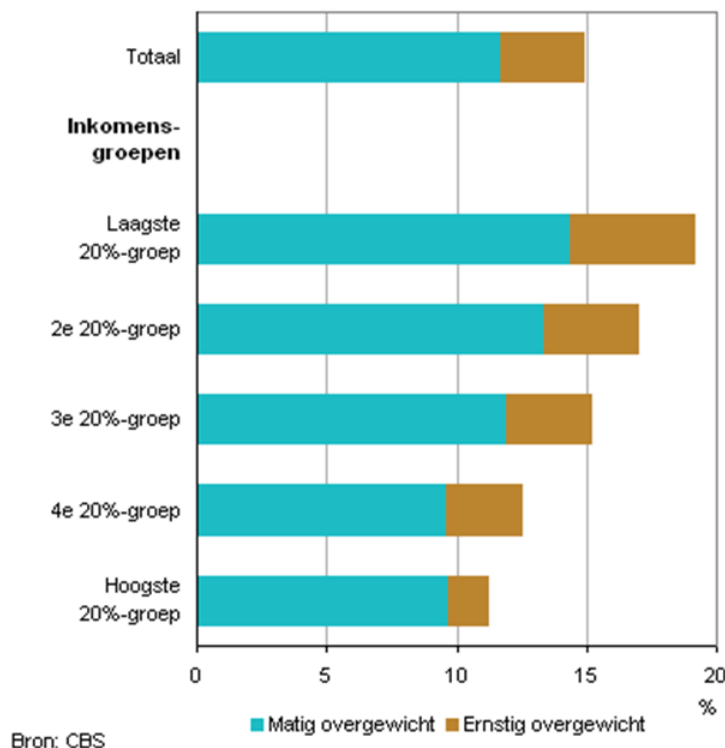
Overgewicht en obesitas onder jongeren (2 tot 25 jaar) naar inkomensgroep

Totale groep: 15% overgewicht, 3 % obesitas

Laagste inkomensgroep 19% overgewicht , hoogste inkomensgroep

11% overgewicht

**Obesitas komt drie keer
zo vaak voor in de
laagste inkomensgroep**



RECENT ONDERZOEK: Slaapduur en overgewicht: een systematische review en meta- analyse van **prospectieve studies** (Miller et al., 2018)

- Weinig slaap is geassocieerd met een hoger risico op het ontwikkelen van overgewicht en obesitas:

in infancy (7 Studies, n= 14.738, RR: 1.40; 95% CI 1.19 to 1.65; p<0.001)

early childhood (8 Studies, n=31.104, RR: 1.57; 1.40 to 1.76; p<0.001)

middle childhood (3 studies, n=3.005, RR: 2.23; 2.18 to 2.27; p<0.001)

adolescence (3 studies, n=26.652, RR: 1.30; 1.11 to 1.53; p<0.002)

Slaap en gewicht gerelateerde factoren, een systematische review tussen 2012 en 2017 (Krietsch et al., 2019)

- 4.302 artikelen, 86 geïncludeerd
- Hoog risico op bias
- Weinig consistente uitkomsten

Onderzochte verbanden:

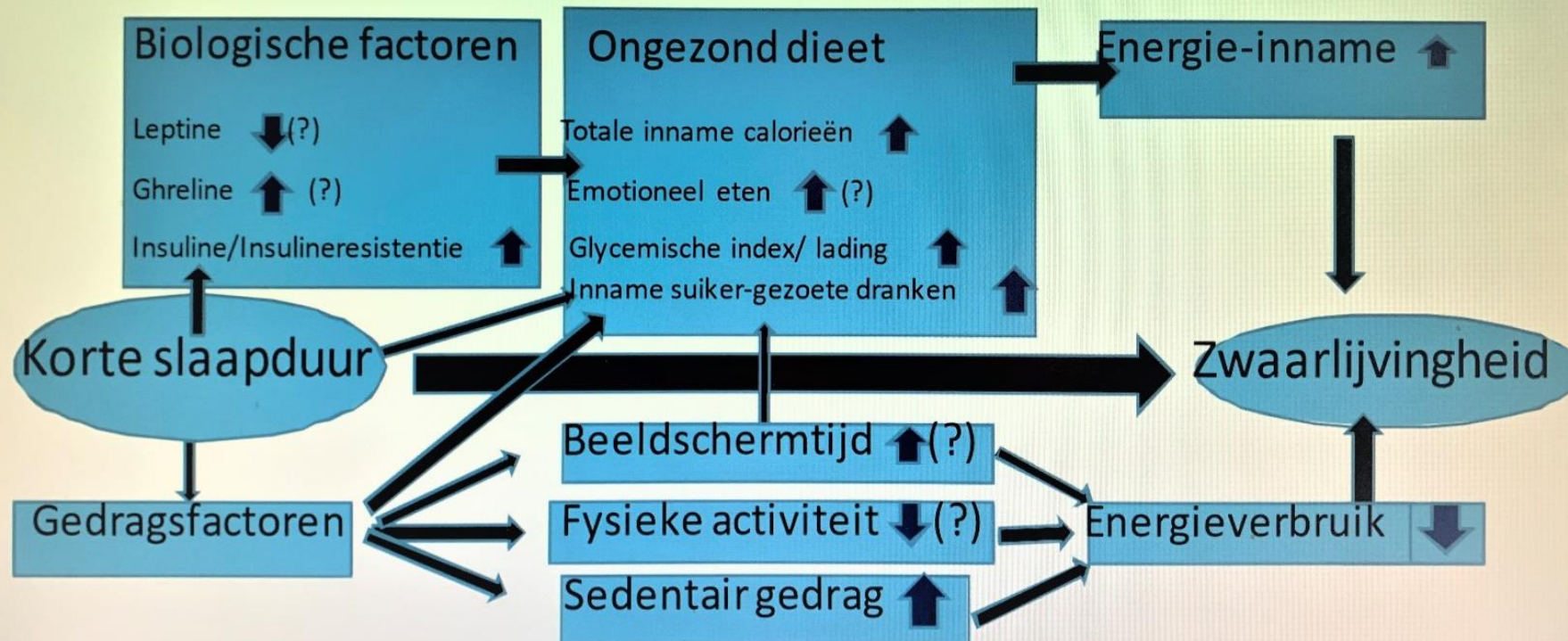
Voeding inname, veranderd eetpatroon/-gedrag, lichamelijke activiteit, sedentair gedrag, honger- en verzadigingshormonen



Uitkomsten (Krietsch et al., 2019)

- Experimenteel onderzoek: minder tijd in bed, is gerelateerd aan toename in calorie inname
- Cross-sectioneel onderzoek: langer slapen is gerelateerd aan gezondere voedinginname
- Korte slaapduur en latere slaaptijden zijn gerelateerd aan: meer sedentair gedrag, meer schermtijd en het overslaan van het ontbijt

Mechanismes achter de relatie tussen korte slaapduur en zwaarlijvigheid (Felsö et al., 2017)



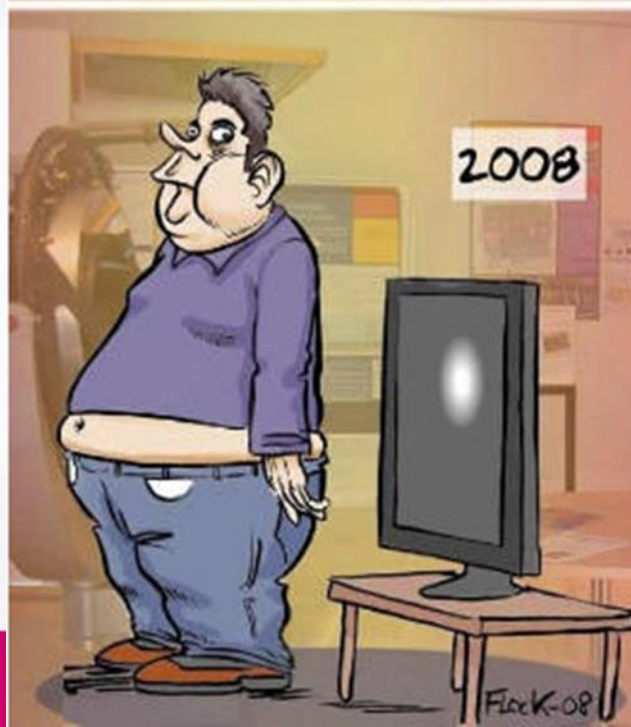
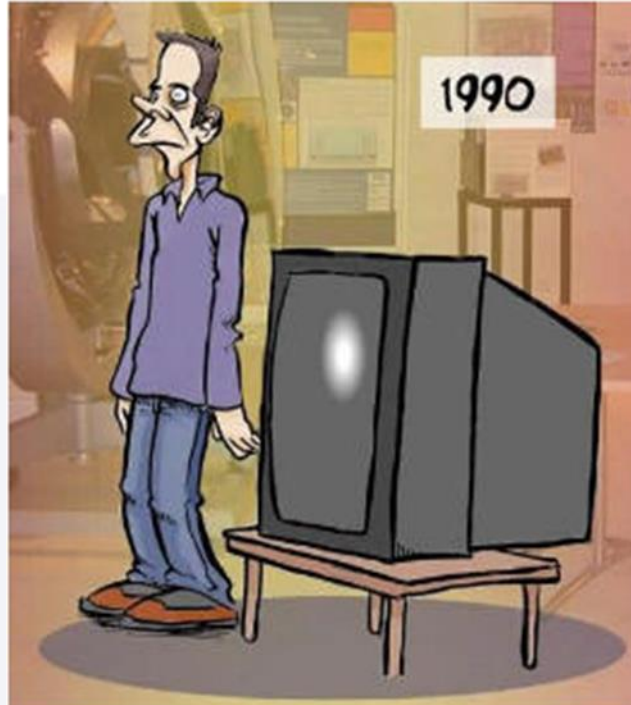
Slaaptekort & overgewicht

Verklarende mechanismen:

- 1) hormonale verstoringen: een verstoorde glucosehuishouding (verlaging leptine, verhoging ghreline) en veranderde activiteit van het autonome CZS (Spiegel 2004, Flint 2007, Eisenmann 2006)
- 2) psychosociale gevolgen van overgewicht die tot ongezond eetgedrag leiden (Mellbin 1989; Bjorntorp 2001)
- 3) vermoeidheid -> verminderde activiteit overdag
- 4) veel activiteit, vooral buiten -> betere slaap (Mitchell 2009)

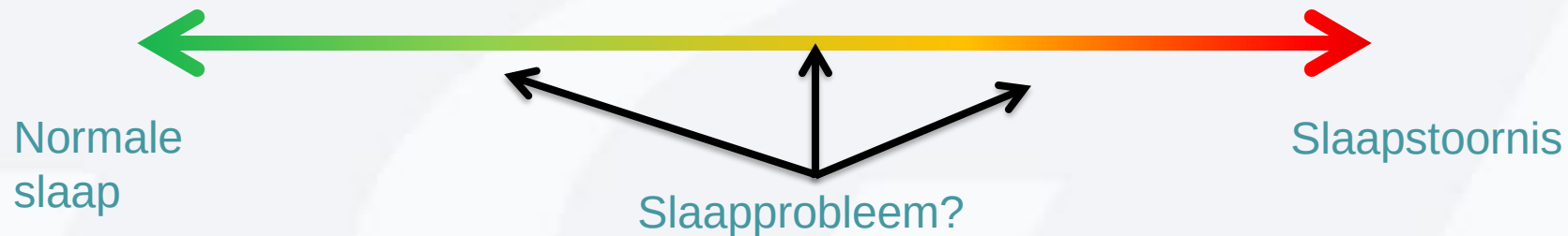
Bij kinderen consistent verband tussen korte
slaapduur en overgewicht, niet consistent bij
volwassenen





Definitie slaapprobleem & -stoornis

- De grens tussen een slaapprobleem en een slaapstoornis is moeilijk scherp te definiëren



Fysiotherapeut: slaapstoornissen herkennen, maar niet diagnosticeren

Slaapprobleem of slaapstoornis?

Slaapproblemen veel voorkomend:

- 25-30% heeft een periode een slaapprobleem dat meestal vanzelf voorbij gaan
- Slaapproblemen na ingrijpende gebeurtenissen of ziekte

Slaapstoornis:

- Moeite met in slaap vallen (> 30 minuten)
- Meer dan 3 keer per nacht wakker worden en/of moeite met opstaan (> 30 min wakker)
- Langer dan een maand bestaand met minimaal 3 slechte nachten per week
- Overdag klachten van vermoeidheid, dutjes overdag, druk/ ongecontroleerd gedrag, concentratieproblemen, stemmingsveranderingen

Slaapstoornis - primaire insomnie

Slaapkwaliteit en slaapduur

> 3 maanden lang

> 3 nachten per week

- Inslapen >30 min (komt vaker voor bij adolescenten)
- Doorslapen > 3 x per nacht wakker worden of opnieuw in slaap vallen duurt > 30 min
- Te vroeg wakker worden > 30 minuten en/of men voelt zich niet voldoende uitgeslapen, terwijl er wel voldoende tijd was om te slapen

De slaapproblemen veroorzaken problemen in het dagelijks functioneren en worden niet veroorzaakt door andere (slaap)stoornissen, of externe factoren (bijvoorbeeld middelengebruik)

Slaap centraal



Gevolgen van slaaptekort voor jong volwassenen

Esther Timmermans - Team Alert

- **Risicogedrag: middelengebruik, onveilige seks, verkeersongevallen**
(Short, & Weber, 2018)
- **Verbetering in stemming, zelfvertrouwen, ervaren levensgeluk en academische prestaties bij voldoende slaap**
(Shen, van Schie, Ditchburn, Brook, & Bei, 2018; Roberts, Roberts, Duong, 2009; Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels, 2010)
- **Ongezonder snacken, verlaagde weerstand, daling van fysieke activiteit en toename overgewicht**
(Tanaka et al., 2002; Tambalis, Pnagiotakos, Psarra, & Sidossis, 2018)

Obesitas, diabetes type II, hart- en vaatziekten

(Cassoff, Knäuper, Michaelsen & Gruber, 2013)

Risicofactoren

Slechte slaaphygiëne

- Onregelmatige bedtijden
- Ontbreken van een routine voor het slapen gaan
- Late stimulerende activiteiten
- Beeldschermen (blauw licht & arousal)
- Cafeïne
- Roken
- Alcohol
- Drugs
- Vroege schooltijden (adolescenten)



Goede slaaphygiëne



- Regelmatig slaapschema
- Vast slaapritueel/routine
- Slaapkamer: comfortabel, rustig en donker te zijn, ~17° C, alleen voor rustgevende activiteiten
- Geen zware maaltijden voor bedtijd
- Cafeïne vermijden, in ieder geval niet in de 3-4 uur voor het slapen gaan
- Alcohol vermijden, alcohol verkort de tijd van het inslapen, maar verstoort de slaap later in de nacht
- Roken en blowen vermijden
- Sporten o.k., maar een intensieve, zware training vlak voor slaaptijd is af te raden

Goede slaaphygiëne

- Vermijd zware inspanning en stimulerende activiteiten
- Vermijd televisie, computers, Ipad, etc. in de slaapkamer -chatten, iPhone gebruik, gamen -
- Vermijd het doen van dutjes
- Beweeg regelmatig gedurende de dag, liefst buiten
- Blootstelling aan zonlicht helpt om een normaal slaap-waakritme te behouden
- Stop op tijd met PC of I-pad gebruik!
- Beweeg dagelijks voldoende en zorg voor daglicht.

Gevolgen van slaaptekort

Esther Timmermans - Team Alert

- **Risicogedrag: middelengebruik, onveilige seks, verkeersongevallen** (Short, & Weber, 2018)
- **Stemming, zelfvertrouwen, levensgeluk en academische prestaties** (Shen, van Schie, Ditchburn, Brook, & Bei, 2018; Roberts, Roberts, Duong, 2009; Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels, 2010)
- **Ongezond snacken, verlaagde weerstand, daling van fysieke activiteit en toename overgewicht** (Tanaka et al., 2002; Tambalis, Pnagiotakos, Psarra, & Sidossis, 2018)

Obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten

(Cassoff, Knäuper, Michaelsen & Gruber, 2013)

HOE VAAK KOMEN SLAAPPROBLEMEN VOOR?

Baby's

- › 1/10 ouders ervaart het slapen van hun baby (6 maanden) als een probleem
- › Huisartsenconsulten < 1 jaar = 1% slaapproblemen

Kinderen 2-14 jaar

- › Een kwart van de ouders ervaart minstens 1 slaap gerelateerd probleem

Adolescenten:

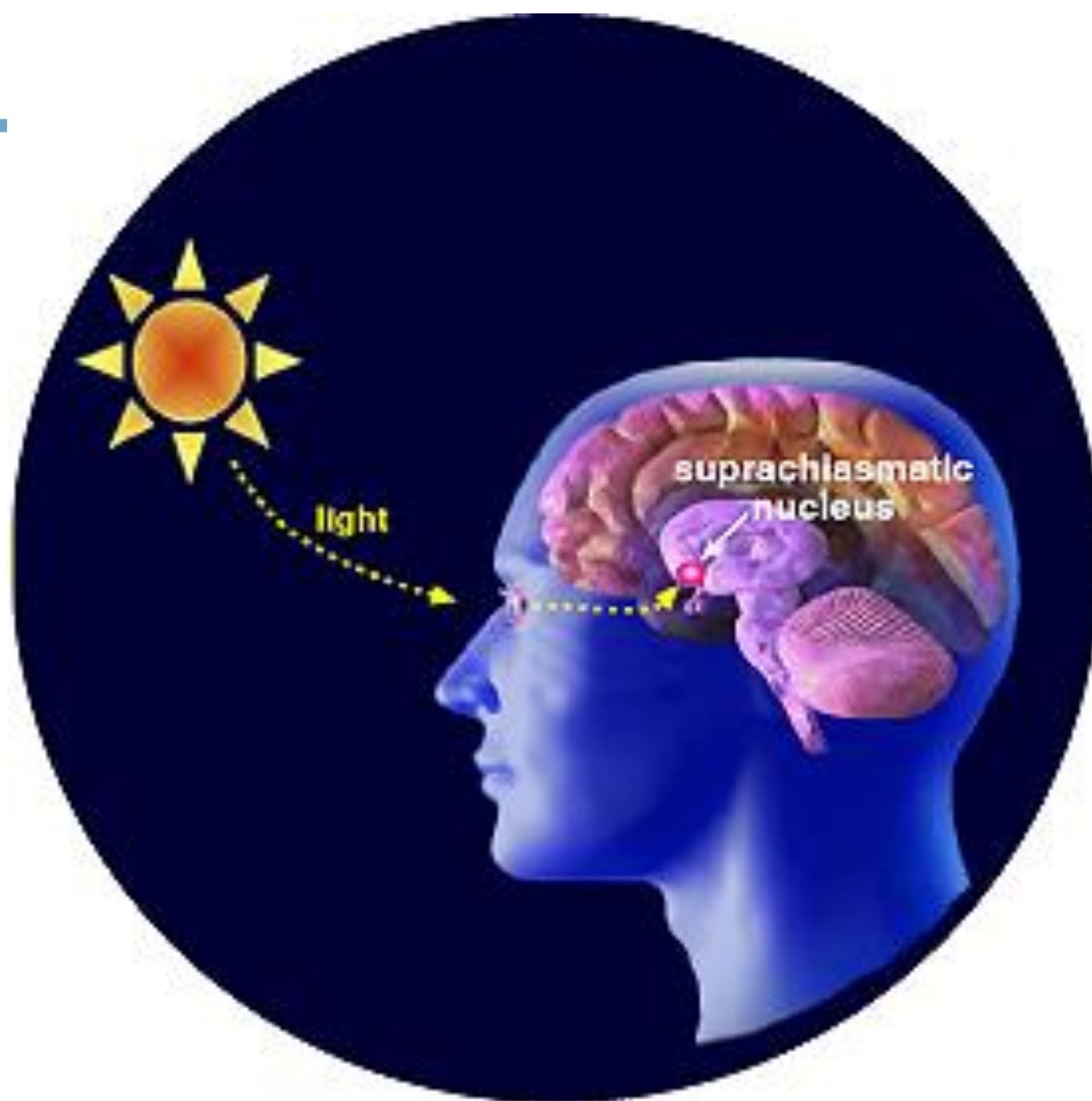
- › Tussen de 7 en 36% heeft een slaapprobleem

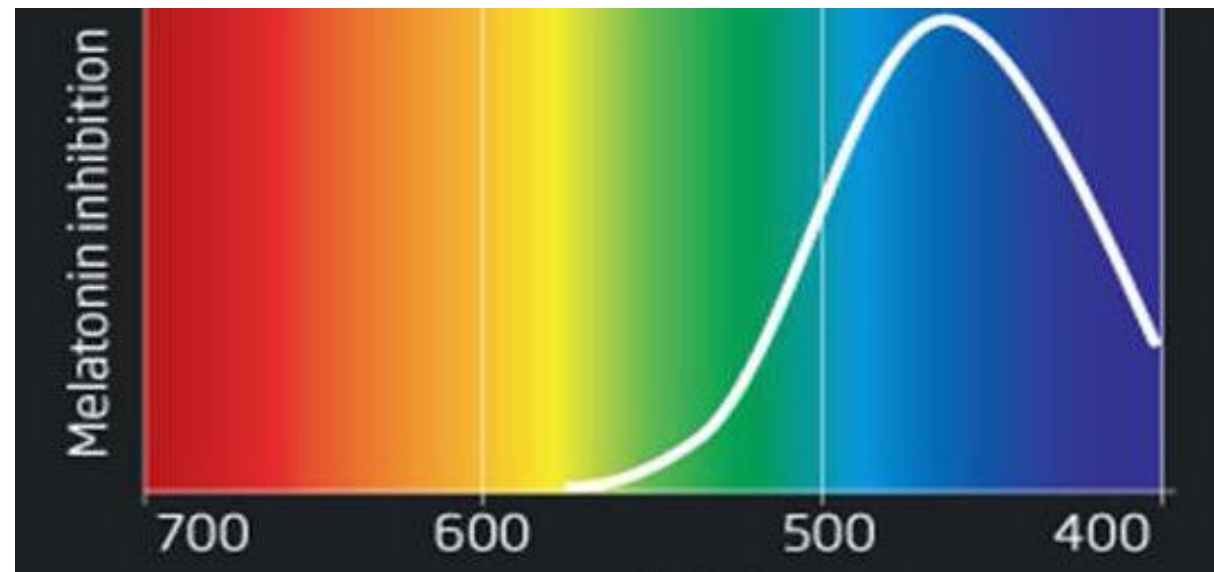
Prevalentie is afhankelijk van de gebruikte definitie

‘ACTIEF’ SCHERMGEBRUIK





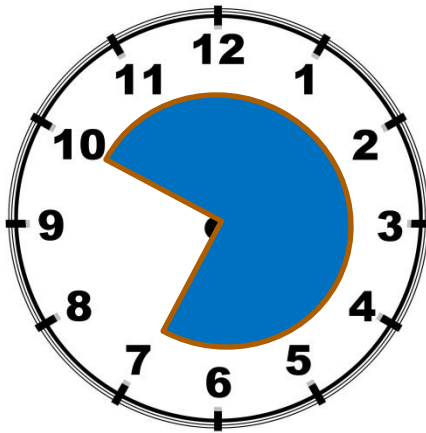




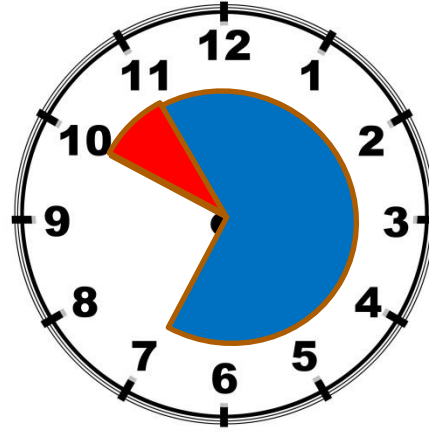




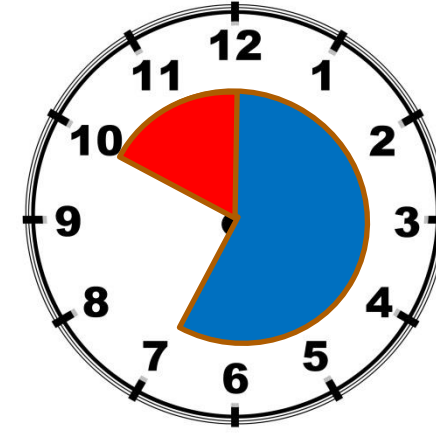
PUBERS HEBBEN 9 UUR SLAAP NODIG



Idealiter



Realiteit



Beeldschermgebruik



GEVOLGEN VAN SLAAPGEBREK



GEDACHTE OEFENING



Noord- en Oost-Gelderland

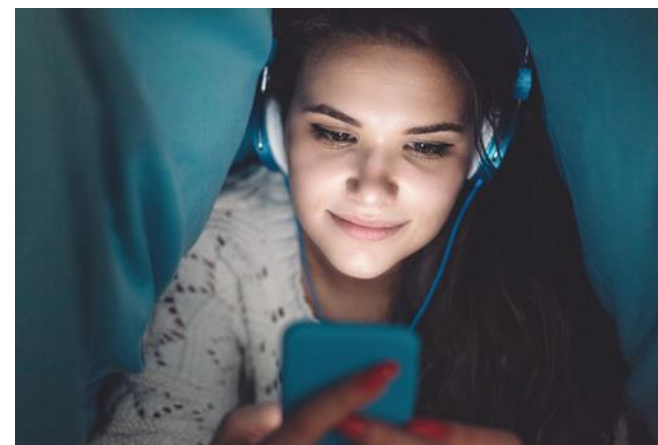


*Piekeren
is de
verkeerde kant op
fantaseren.*

RISICOFACTOREN

Samenhangende stoornissen en ontwikkelingsproblemen

- › ADHD
- › Overgewicht of obesitas
- › Autisme Spectrum Stoornissen
- › Chronische pijn
- › (Lichamelijke) beperking (bijv. visuele beperking)
- › Epilepsie
- › Depressie
- › Angststoornis
- › Syndroom van Down
- › Gedragsproblemen
- › Eczeem, oorontsteking



VRAGEN?



Noord- en Oost-Gelderland



OKEE

**WIE HEEFT MIJN
BIOLOGISCHE KLOK
TERUGGEZET**

de moeder van

Loesje



Noord- en Oost-Gelderland



DANK VOOR UW AANDACHT

