

A n t w o o r d e n Q U I Z

1. **Fout.** Het is slechts gedeeltelijk waar. De eerste uren van je slaap zijn wel de belangrijkste uren omdat dan de diepe slaap overheerst. Kruij je pas rond middernacht onder de wol, dan zijn vooral de uren tussen middernacht en ongeveer 3 uur belangrijk.
2. **Juist.** Als je ouder wordt, krijg je een meer onderbroken, lichtere en kortere slaap. Senioren hebben vaak aan 6 tot 6,5 uur slaap genoeg. Het duurt niet alleen langer voor je in slaap valt, ook wordt je slaap oppervlakkiger omdat je minder diep slaapt. Het is volstrekt normaal dat je 's nachts dan vaker wakker wordt.
3. **Fout.** De slaapbehoefte verschilt per persoon. De gemiddelde slaapbehoefte ligt tussen de 7 en 8 uur per nacht. Kortslapers kunnen voldoende hebben aan 6 uur slaap en langslapers kunnen behoefte hebben aan 9 uur.
4. **Fout.** Uitslapen ontregelt je natuurlijke dag en nachtritme (biotritme) nog meer. Later wakker worden heeft tot gevolg dat je neiging om in slaap te vallen ook later op de dag ontstaat en je later in slaap kunt vallen. 1 uur uitslapen zou het maximum zijn wat je je zelf kunt gunnen zonder dat het je natuurlijke bioritme in de war maakt.
5. **Juist.** Het ondersteunt je bioritme. Onder invloed van licht wordt nl in de ochtend cortisol aangemaakt wat je lichaam activeert om wakker te worden. In de avond wordt door donkere melatonine aangemaakt wat je lichaam helpt om in slaap te vallen. Een goed ritme in slaaptijdstippen ondersteunt deze processen.
6. **Fout.** Alcohol maakt wel ontspannen, maar helpt je niet om beter te slapen. Integendeel alcohol verslechtert de slaapkwaliteit.
7. **Fout/goed.** Hitte verhoogt je lichaamstemperatuur, terwijl je lichaam tijdens het slapen juist een lagere lichaamstemperatuur laat ontstaan. **Echter** een aangenaam warm bad, wat niet te heet is werkt voor sommige mensen toch slaap bevorderend. Er is geen eensluidend antwoord op deze vraag. Let erop dat je niet in een te heet bad gaat zitten en als je merkt dat het niks bijdraagt aan je nachtrust, kun je overwegen om het te laten en te ontdekken of het beter is om je lichaam niet op te warmen voor het slapen gaan
8. **Fout.** Slaapmiddelen gaat ten koste van de diepe slaap. Hierdoor herstel je lichamelijk minder goed. In de ochtend voelt men zich dan groggy en langdurig gebruik heeft een negatieve invloed op je geheugen
9. **Fout.** In de avond sporten maakt je lichaam wakker. Je brein wordt actief. De temperatuur stijgt. Dit maakt het moeilijker om in slaap te vallen. Het is beter om rustige vormen van beweging te doen, zoals wandelen of rustig zwemmen. Ontspannende activiteiten in de avond werken het best voor je slaap.
10. **Fout.** Als je voldoende uren slaap hebt gehad en dit dus past in je bioritme dan is dit gezond. Sommige mensen zijn ochtendmensen en hebben er geen enkel probleem mee om vroeg op te staan. Als je overdag goed functioneert en je voldoende slaapuren maakt is er geen enkel probleem.

11. **Fout.** Mensen die slaapproblemen ervaren doen er beter niet aan om in slaap te vallen met TV, tablet, pc. Het verhindert melatonine aanmaak. Het houdt je actief.

12. **Juist.** Het is voor volwassenen gewoon om 2 x per nacht kort wakker te worden. We onthouden dat niet altijd de dag erna. Zolang je weer in korte tijd inslaapt is er geen enkel probleem.