

Online Slaaptraining

Kees Kwakman, eigenaar van het bedrijf Slaapcoach, is al jarenlang in de slapenbranche actief. Zo is hij actief geweest als commercieel manager van beddenspecialzaken. Het slaapvak vindt hij het mooiste wat er is. In de loop der jaren is hij zich gaan verdiepen in slaapproblemen, want naast het juiste bed zijn er meer zaken bepalend voor een goede nachtrust.

Kwakman is zich tijdens zijn jaren in de slapenbranche gaan verdiepen in de slaapwetenschap. Want over slaap in het algemeen is nog maar weinig bekend. Wetenschappers wereldwijd houden zich al vele jaren bezig met het brein en de slaap. Kwakman vertelt: "Er is zoveel nog niet bekend over slaap. Maar wel is er veel bekend over slaapproblemen. En sommige problemen zijn goed op te lossen. Samen met de slaapwetenschappers van Somnio, een organisatie die al jarenlang mensen met slaapproblemen online begeleidt, heb ik onderzoek gedaan naar de manier hoe we preventief of bij lichte slaapproblemen online zouden kunnen helpen. Waardoor het laagdrempelig wordt en voor iedereen bereikbaar om op eigen kracht uiteindelijk goed en gezond te slapen. Aan de hand daarvan en de jarenlange ervaring van de organisatie Somio hebben we een online slaaptraining ontwikkeld."

Beter slapen

De online training op www.slaapcoach.nl heet: 'Leer Beter Slapen'. Kwakman vertelt: "Er zijn miljoenen Nederlanders met structurele slaapproblemen. Die kunnen zichzelf nu trainen om beter te slapen." De slaaptraining is volgens Kwakman gebaseerd op cognitieve gedragstherapie: "Mensen leren daarmee om hun gedrag en denken rondom het slapen te veranderen en pakken hun problemen hierdoor zelf aan met blijvende verbetering. De inhoud van de training wordt individueel afgestemd en is dus persoonlijk." De training Leer Beter Slapen is een trainingsprogramma van 5 weken. "Het begint met het maken van een slaaprofiel. Hierna krijgt de deelnemer elke week nieuwe opdrachten om het slaapedrag bij te sturen. Die tijd is nodig om het natuurlijke slaapedrag weer terug te vinden."

Voor de winkelier

Kwakman is ervan overtuigd dat zijn online training een succes kan zijn voor de winkelier. Waarom? "Ik denk dat het voor de winkelier een toevoeging is om



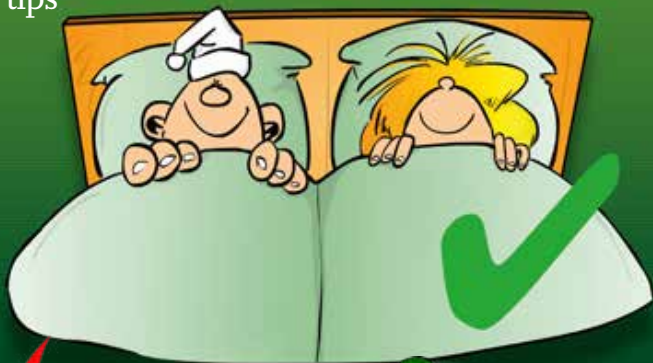
de 'online slaaptraining' van Slaapcoach te kunnen aanbieden aan de klant die aangeeft slaapproblemen te hebben. De winkelier biedt de klant dat beetje 'extra'. Hij adviseert het juiste bed voor de consument en door ze te attenderen op de online slaaptraining, garandeert hij zijn klanten een verbetering van de slaap. Kortom, een meer dan tevreden klant als ook zijn slaapproblemen worden verholpen." Voor winkeliers die geïnteresseerd zijn in een samenwerking met Kwakman is hij een partnerprogramma gestart.

Wetenschap

Kwakman vertelt verder: "Slaapproblemen worden vaak niet serieus genomen. Ik heb me daar altijd over verbaasd omdat een goede slaap essentieel is voor het welbevinden en voor de gezondheid. Daarom ben ik op zoek gegaan naar de nieuwste wetenschappelijke bevindingen op dit gebied en wil deze laagdrempelig beschikbaar stellen." In Nederland worden volgens Kwakman en Somnio jaarlijks 10 miljoen recepten uitgeschreven voor slaapmiddelen. Ook vind 1 op de 6 Nederlanders dat hij of zij onvoldoende goed slaapt. "Wat een goede slaap precies inhoudt, kan van persoon tot persoon verschillen. Uiteindelijk gaat het erom dat je na een nacht slaap uitgerust bent en nieuwe energie hebt opgedaan. Structureel slecht slapen gaat ten koste van het goede humeur, van de energie, en uiteindelijk ook van de gezondheid", zegt Kwakman.

Wat je moet doen om goed te slapen

in 26 tips



www.slaapboekje.nl



3 tips uit 'Wat je moet doen om goed te slapen'

1. Overdag ben je druk bezig en die drukte moet je niet meenemen naar bed. Sluit de dag goed af door eerder op de avond na te denken over wat er die dag is gebeurd en wat je de volgende dag moet doen. Bekijk het positief en denk aan mogelijke oplossingen. Zo voorkom je dat je 's nachts gaat piekeren en je slaap verstoord wordt.
2. Voldoende beweging is goed voor een gezonde slaap en je slaapt er dieper door. Ga alleen niet fanatiek sporten in de twee uur voordat je gaat slapen, want dan wordt je lichaam te warm en ben je nog te actief om goed te kunnen slapen.
3. Een vast slaapritueel helpt om tot rust te komen, zodat je lekker kan slapen. We hebben het dan niet over zoiets als tandenpoetsen, maar over rustgevende bezigheden. Neem bijvoorbeeld een kopje kruidenthee of wat warme melk. Lees nog even een mooi en niet te spannend boek, of luister naar rustige muziek.

3 tips uit 'Wat je NIET moet doen om goed te slapen'

1. Je druk maken over het feit dat je niet kunt slapen is het slechtste dat je kunt doen. Hoe meer je probeert om in te slapen, hoe langer je wakker blijft. Ontspanningsoefeningen helpen veel beter.
2. Nicotine is, net als cafeïne, een stimulerend middel en kan dus de slaap verstoren. Bovendien kan de afhankelijkheid van de nicotine bij verstokte rokers ertoe leiden dat je 's nachts wakker wordt, omdat je behoefte hebt aan een sigaret. Roken in bed is natuurlijk ook brandgevaarlijk.
3. Teveel licht in de slaapkamer kan verstorend werken op je slaap. Een mens is nu eenmaal een dagdier en licht is een teken voor de biologische klok in de hersenen om wakker te worden en niet om te slapen.

Wat je ^{niet} moet doen om goed te slapen

in 26 tips



www.slaapboekje.nl

