

Grip op Slaap: praktische leefstijlinterventies

Aanleiding

Er zijn al veel webinars over slaap, maar bijna nooit worden voeding, dagritme en dagelijks functioneren écht samengebracht. Juist die combinatie maakt dit webinar uniek.

Twee disciplines – een ergotherapeut en een diëtist – laten samen zien hoe samenhang de sleutel is tot herstel. Je krijgt geen losse tips, maar een 24-uurs perspectief dat je direct kunt toepassen in je behandelingen, begeleiding of coaching.

Over dit webinar

Een goede nachtrust is essentieel voor herstel, stemming, concentratie en metabole gezondheid. Maar slaap staat niet op zichzelf. Wat cliënten overdag eten, doen, plannen en voelen, vormt de basis voor hoe ze 's nachts slapen en andersom. In dit webinar ontdek je hoe slaap, voeding en dagstructuur elkaar voortdurend beïnvloeden. We kijken vanuit een paramedisch én leefstijlgericht perspectief:

- Hoe beïnvloeden maaltijdmomenten, hormonen en prikkels de biologische klok?
- Hoe werkt een verstoorde nacht door in keuzes, belastbaarheid, honger en stemming overdag?
- En vooral: hoe help je cliënten om wél grip te krijgen op deze vicieuze cirkel?

Onderwerpen

Je krijgt kennis én concrete handvatten die je de volgende dag al in de praktijk kunt gebruiken, onder andere:

- Hoe voeding de slaapcyclus en biologische klok reguleert.
- Welke voedingsstoffen bijdragen aan melatonine- en serotonine-aanmaak.
- Het effect van cafeïne, alcohol, late maaltijden en onregelmatige eetpatronen.
- Hoe slaapttekort hormonen (insuline, leptine, ghreline), honger en gewicht beïnvloedt.
- De rol van dagactiviteiten, prikkels, structuur en herstelmomenten op slaapkwaliteit.
- Hoe je een gezonde verdeling van rust, activiteit en voeding creëert over de dag, ook bij onregelmatige diensten.
- Concreet voedings- & leefstijladvies voor cliënten met slaapproblemen.
- Waarom de nacht vaak een spiegel is van de dag en hoe je die cirkel doorbreekt.

Wat je leert (praktisch en direct toepasbaar)

Na dit webinar kun je:

- De samenhang tussen voeding, slaap en functioneren duidelijk uitleggen aan cliënten
- Slaapfasen koppelen aan energie, herstel en eetgedrag
- Slaapproblemen herkennen als onderdeel van dagelijks handelen, belastbaarheid of stress
- Adviezen geven die dagstructuur, voeding en slaap met elkaar verbinden
- Je begeleiding afstemmen op cliënten met stress, burn-out, hormonale disbalans of onregelmatige diensten
- Slaap integreren in een bredere behandeling of leefstijltraject

Grip op Slaap: praktische leefstijlinterventies

Voor wie?

Dit webinar is geschikt voor:

- (Para)medische professionals en leefstijlcoaches die hun kennis over slaap en voeding willen verbreden en verdiepen.
- Ergotherapeuten, diëtisten, fysiotherapeuten, POH's en andere zorgprofessionals die cliënten begeleiden bij vermoeidheid, herstel, revalidatie of nachtdiensten.
- Professionals die werken met cliënten met vermoeidheid, herstelproblematiek, hormonale disbalans, burn-out, onregelmatige werktijden of stressgerelateerde klachten.

Gastsprekers

Tahnee van Laere,

is diëtist, docent Voeding & Diëtetiek en runt een eerstelijnspraktijk waar zij dagelijks cliënten begeleidt naar meer energie, balans en herstel. Ze werkt vanuit een holistische visie op voeding, slaap, beweging en leefstijl, waarbij de wisselwerking tussen lichaam, hormonen en gedrag centraal staat.

Robert van der Veen,

is ergotherapeut, onderzoeker bij het Lectoraat Neurorevalidatie - Eigen Regie en Participatie en docent binnen de Academie Paramedische Studies van de HAN. Hij doet onderzoek naar slaap vanuit het ergotherapeutisch perspectief en naar de relatie tussen slaap, functioneren overdag en activiteitenpatronen. Robert richt zich op de praktische vertaalslag tussen slaap en daginvulling, en hoe aanpassingen in activiteiten, planning en balans tussen inspanning en ontspanning kunnen bijdragen aan beter slapen.

Hierna is er ook nog tijd voor jouw vragen en opmerkingen