

Wist je dat... ?

- de slaap geregeld wordt door onze interne biologische klok
- een vrouw gemiddeld 8,5 uur slaap nodig heeft en een man gemiddeld 8 uur
- je meer slaap nodig hebt als je ziek bent
- er mensen zijn die veel minder slaap nodig hebben (bijv. 4 uur) of juist meer slaap (bijv. 10 uur)
- het normaal is om tot 30 minuten wakker te liggen vóór het inslapen
- de eerste twee fasen van de slaap de lichte slaap genoemd worden, de derde en vierde fase de diepe slaap vormen en dat daarna de REM-slaap komt
- de diepe slaap zorgt voor de fysieke recuperatie en de REM-slaap voor de psychische verwerking
- enkele keren per nacht wakker worden normaal is, zolang men direct weer inslaapt

Wil je hierin geholpen worden?

Neem dan contact op met je begeleidende psycholoog. De psychologen van het Oncologisch Support Team zijn:

- Els Bossant
T 051 42 57 42
- Veerle Stevens
T 051 42 57 49
- Vanessa Renier
T 051 42 57 63

Voorkomen en behandelen van slaapproblemen

Informatiebrochure



