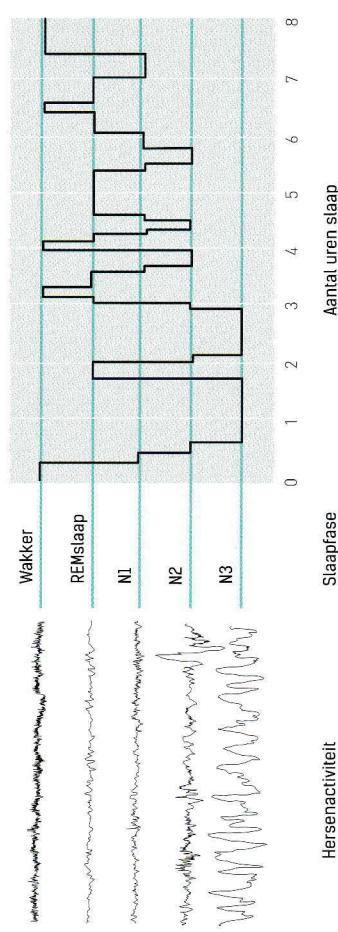


## Hoe ziet een gezonde slaap eruit?

De slaapbehoefte van ieder mens varieert en niemand slaapt precies volgens 'het boekje'. Maar recente wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat tussen de 7 tot 8 uur slaap gezond is met per nacht 4 of 5 slaapcycli van ongeveer 1,5 uur. Een gezonde nachtrust ziet er als volgt uit:



Hersenactiviteit tijdens de verschillende slaapfasen. Bron: Hersenstichting Nederland.

**Wakker:** het is normaal dat u enkele kerken in de nacht kort wakker wordt.

**REMslaap:** dit is de droomslaap waarbij uw ogen snel bewegen, de hersen-, hart- en ademactiviteit hoog zijn en de spieren volledig ontspannen zijn.

De REM-slaap is o.a. belangrijk voor mentaal herstel.

**N1: lichte slaap**, hier kunt u nog makkelijk ontwaken, uw lichaam en geest gaan ontspannen.

**N2: lichte slaap**, u kunt al moeilijker ontwaken, uw hersenactiviteit vertraagt maar kent nog korte momenten van activiteit.

**N3: diepe slaap**, trage hersengolven, hersen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau, u ontwaakt moeilijk en bij ontwaken treedt desoriëntatie op. De diepe slaap is o.a. belangrijk voor lichamelijk herstel.

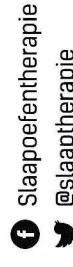
## Vergoeding

De behandeling door een oefentherapeut Cesar - Mensendieck wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Check uw polis voor de geldende voorwaarden en tarieven. U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut en u heeft dus geen verwijsbrief van uw arts nodig.

## Waar kunt u terecht voor slaapoefentherapie?

Op de website [slaappoefentherapie.nl](http://slaappoefentherapie.nl) vindt u alle adressen van slaapoefentherapeuten bij u in de buurt.

Volg ons op Social Media:



Contactgegevens:

**Maatschap Oefentherapie Cesar**  
C.Huygenstraat 121 E, 2802 LV Gouda  
06-40428459 / 06-10528214 / 0182-526589  
(info@) / [www.oefentherapiecesargouda.nl](http://www.oefentherapiecesargouda.nl)