

15 maart 2022

Workshop over slaap bij EVB+ cliënten

Gepresenteerd door Cello, specialistisch slaapteam
Floor Rooijakkers en Anne de Louw



Inhoud

1. Voorstellen
2.
 - * Hoe werkt slaap? opbouw van slaapdruk?
 - * Wanneer praat je over een slaapprobleem?
 - * Slaaphygiëne
3. Balans in dagprogramma
4. Tips ter ontspanning
5. Afsluiten



Wie zijn wij?!

Even
voorstellen?

Stelling

Iedereen heeft 8 uur slaap nodig.

~~Waar~~

/

Niet waar

Stelling

Het is normaal als je 1 tot 3 keer per nacht wakker wordt.

Waar

/

~~Niet waar~~

Stelling

Iedereen droomt elke nacht.

Waar

/

~~Niet waar~~

Wat is slaap?

Slaap is een dagelijks terugkerende toestand van lichamelijke rust. De spieren ontspannen zich en het bewustzijn vermindert.

De nacht is een afspiegeling van de dag: 'Goed slapen' vraagt een 24-uurs benadering.

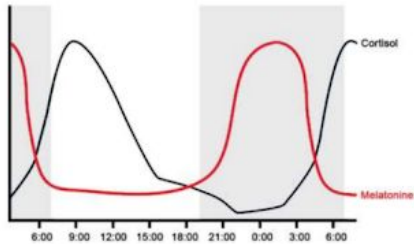


Wat is slaap?

Hoe wordt slaap in het brein geregeld?

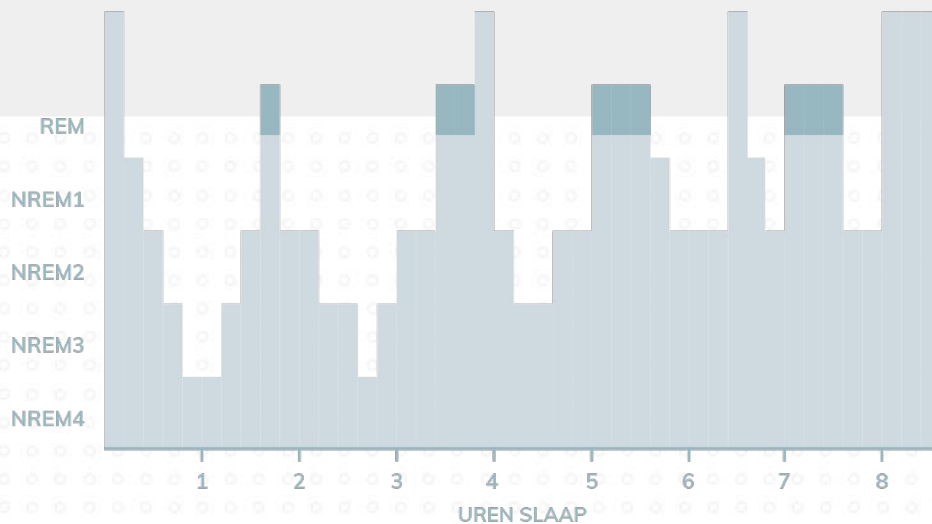


Slaapdruk



Circadiane ritme

Slaapcyclus



REM, de droomslaap:

hersenactiviteit hoog, bloeddruk stijgt, snelle oogbewegingen

NREM1, lichte slaap:

doezelen, oogbewegingen worden trager

NREM2, lichte slaap:

steeds tragere hersenactiviteit

NREM3, diepe slaap:

ademhaling, hartritme en hersenactiviteit vertragen

NREM4, diepe slaap:

ademhaling, hartritme en hersenactiviteit op laagste niveau

Wat is gezonde slaap?

Gemiddeld geldt dat voor volwassenen 7 à 8 uur slaap voldoende is. Sommige mensen hebben aan weinig slaap (7 uur) genoeg en andere mensen hebben meer slaap nodig (9 uur).

Wist je dat?!

**Als je slaapt, houdt je brein
een grote schoonmaak**

Wanneer heb je een slaapprobleem

- We spreken van een slaapprobleem als er klachten zijn zoals vermoeidheid, slaperigheid overdag, concentratieproblemen en prikkelbaarheid

Belangrijk:

- Slaperigheid/ verminderd functioneren overdag
- Slaap/wakker op ongewenste tijden
- Anderen hebben er last van

Verschillende slaapproblemen

- Insomnie (te weinig slaap)
- Hypersomnie (teveel slaap)
- Parasomnie (bewegingen of ongewoon gedrag tijdens slaap, bijv. tanden knarsen)
- Circadiane ritmestoornissen (stoornissen door verstoring van de biologische klok)
- REM slaapprobleem (ongewoon veel bewegen tijdens de slaap, reacties van dromen worden werkelijkheid)
- Lage slaapprobleem efficiëntie (verhouding slapen in bed en totale tijd in bed)

Gevolgen van slaapproblemen

- Slaperig overdag/ vermoeid
- Toename symptomen van oa. Autisme en ADHD
- Gedrag- en psychische problemen (bijv. bonken)
- Vermindering adaptief/ cognitief functioneren (alertheid, taakgericht gedrag en geheugen)
- Gewichtstoename
- Risicovol gedrag: alcohol/drugs
- mede cliënten die minder goed slapen vanwege onrust wakkere cliënt
- Moeilijk wakker worden in de ochtend
- Bedplassen
- Epilepsie
- Verminderde weerstand



Stelling

Wanneer je in de avond chocolade eet, val je moeilijker in slaap.

Waar

/

~~Niet waar~~

Stelling

In het weekend kan je best tot 10.00 uur uitslapen.

~~Waar~~

/

Niet waar

Slaaphygiene

Start

1

Schijnt er 's avonds en/of 's nachts in de kamer **fel wit/blauw licht**? En maakt de client 's avonds gebruik van elektronische apparaten (bijvoorbeeld iPad/telefoon)?

nee
↓
ja

2

Is de kamer 's nachts voldoende **verduisterd** door bijvoorbeeld gordijnen? En/of is de slaapkamertemperatuur 's nachts voldoende koel?

ja
↓
nee

3

Wordt de client overdag voldoende beziggehouden met **activiteiten/beweging**? En gaat de client overdag voldoende **naar buiten**?

ja
↓
nee

4

Gaat de client elke dag rond dezelfde tijd **naar en uit bed**? En ligt de client **maximaal 9 uur in bed**?

ja
↓
nee

Ga door naar vraag 5

Beslisboom slaaphygiëne

In deze beslisboom dien je onderstaande vragen met **ja** of **nee** te beantwoorden. Het is de bedoeling om, ongeacht de antwoorden, de gehele beslisboom te doorlopen via de pijlen.

Vermijd licht of vervang voor geel licht. Fel wit/blauw licht ontregelt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Probeer elektronica gebruik na het avondeten zo veel mogelijk te beperken. Indien dat niet mogelijk is kan een app geïnstalleerd worden zodat de elektronica op nachtstand staat (gelelfode gloei).

De kamer moet zodanig donker zijn dat de hand op armlechte niet langer zichtbaar is. Onvoldoende verduistering verstoort de melatonine aanmaak. Streef naar een slaapkamertemperatuur van max 16 à 18°C.

Voor de slaapkwaliteit is het belangrijk om elke dag: 1. naar buiten gaan, 2. te bewegen en 3. activiteiten te ondernemen. Idealer wordt een combinatie van deze drie elementen ingezet met een totale duur van minimaal 30 minuten per dag.

Vaste opsta- en bedtijden verbeteren het slaapritme. Wees ervan bewust dat de slaapduur niet gekoppeld is aan de ontwikkelings-, maar aan de kalenderleeftijd. Totale slaapduur van 8 uur is wenselijk, maar dit kan per individu verschillen. Het streven is om cliënten niet langer 9 uur in bed te laten liggen. Als je uitslaapt, niet langer dan 1,5 - 2 uur in vergelijking met door de week.

5

Is er 's avonds/s nachts sprake van **harde geluiden** in de omgeving van de client (bijv. luidruchtige cliënten, eventueel navragen nachtdienst)?

nee
↓
ja

6

Eat en/of drinkt de client 's avonds producten die **cafeïne** bevatten? (bijv. eten: chocola, drinken: koffie, cola, energiedrank.) En/of drinkt de client 's avonds alcohol?

nee
↓
ja

7

Heeft de client een **avondprogramma** en/of een **slaapritueel**?

nee
↓
ja

8

Heeft de client een **bijzonder hoofdkussen** en/of matras? Bijv. hoofdkussen dikplaat, bijv. matras: stevig/zacht?

ja
↓
nee

9

Doet de client **dutjes overdag** van 30 minuten of meer?

nee
↓
ja

Harde (onverwacht) geluiden verminderen de slaapkwaliteit. Probeer geluiden weg te nemen. Het is raadzaam dat de nachtdienst zo min mogelijk ingrijpende activiteiten onderneemt, zoals alleen verschijnen indien dit echt noodzakelijk is.

Cafeïne verlengt de inslaapduur. Bied alternatieven aan, zoals cafeïnevrije thee/koffie of frisdrank. Alcoholgebruik resulteert in een onrustige nacht waarin de client vaak spontaan wakker wordt. Ook niet te veel drinken, dan wordt je wakker omdat je moet plassen.

Een (ontspannend) avondprogramma of slaapritueel bereidt de client voor om te gaan slapen. Dit geeft een rustgevende werking op het lichaam van de client. Neem een warm bad of douche voor het slapen. Zorg ook voor warme voeten in bed.

Schaf een kwalitatief goed hoofdkussen en/of matras aan die client voldoende comfort en steun biedt. Dit bevordert de nachtrust. Bij twijfel over de kwaliteit van het kussen/ matras van de client kan de VMD worden ingeschakeld.

Probeer dit af te bouwen. Langdurig overdag slapen verstoort het dag- en nachtritme. Dutjes van 20 tot 30 minuten kan, maar niet langer. Liefst vóór 16.00uur.

Balans van de dag



Stelling

Als je een nachtlampje hebt met rood licht beïnvloedt minimaal je slaap.

Waar

/

~~Niet waar~~

Stelling

Van slecht slapen word je dik, dom en druk.

Waar

/

~~Niet waar~~

Stelling

Na de lunch even lekker anderhalf uur dutten moet geen probleem zijn.

~~Waar~~

/

Niet waar

Tips ter ontspanning



Vragen?



Wil je meer informatie over slaap?

- E-learning VGN “Leefstijl en slaap”
- Snel beter in je vel.nl- Snelbeterinjevel.nl. (z.d.). snelbeterinjevel. Geraadpleegd op 14 juli 2020, van <https://www.snelbeterinjevel.nl/>;
- Walker, M. (2020). Slaap. de Geus;
- Kuin, M., & Boyer, B. (2019). Slaaptraining voor jongeren op basis van CGT en motiverende gespreksvoering. Bohn Stafleu van Loghum;
- Yang et al. (2010) J Health Psychol, 15(1), 147-155

Voor vragen en of opmerkingen zijn wij te bereiken op onderstaand emailadres:

slaapteam@cello-zorg.nl

