



SYMPOSIUM KENNISPLATFORM **EVB+**

SAMEN VER-, HER- EN ERKENNEN

Zorgslaap

INSTITUUT VOOR SLAAP IN DE ZORG

18 maart 2025

Programma workshop 'Slaap'

'Over de streep'

Uitleg en achtergrond
conclusie en tips

Ervaren hulpmiddelen

Nacht is tijd van rust en ontspanning

ja

Je moet niets, weinig
prikkelaanbod

nee

Gebrek aan nabijheid, richting,
geen tijdsbesef, niet helpen
duiden geluiden, niet weten
wanneer voorbij.

Moeilijk kunnen inslapen op
fysiologische waakmomenten

Mensen met EVB+ hebben langere tijd in bed nodig om dezelfde rust te hebben als leeftijdsgenoten

ja

nee

Duurt langer voor ze ontspannen genoeg zijn om te kunnen slapen en opnieuw in slaap te vallen

Langer in bed dan kunnen slapen geeft onduidelijkheid en daarmee stress en verhoogde alertheid

Het is belangrijk dat mensen overdag rustig zijn, anders kunnen ze niet goed slapen

ja

Het is belangrijk om overdag mentaal goed in balans te zijn (afwisseling inspanning-ontspanning) om aan het eind van de dag met een rustig hoofd naar bed te kunnen gaan

nee

Overdag zouden mensen fysiek zo actief mogelijk moeten zijn om slaapdruk op te bouwen. Als je niet lekker moe bent, slaap je minder diep, ben je vaker wakker en rust je minder goed uit.

Adviezen/ THM

Emotioneel niveau van functioneren!

Licht overdag, overgangen met lamp

Inrichten nacht: tijdsbesef, geborgenheid/nabijheid

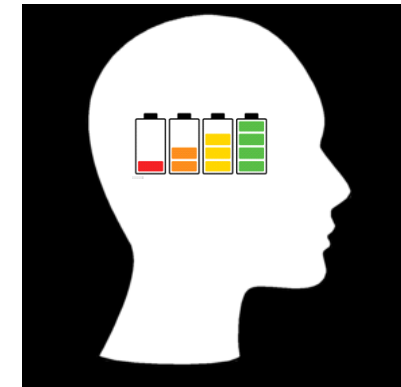
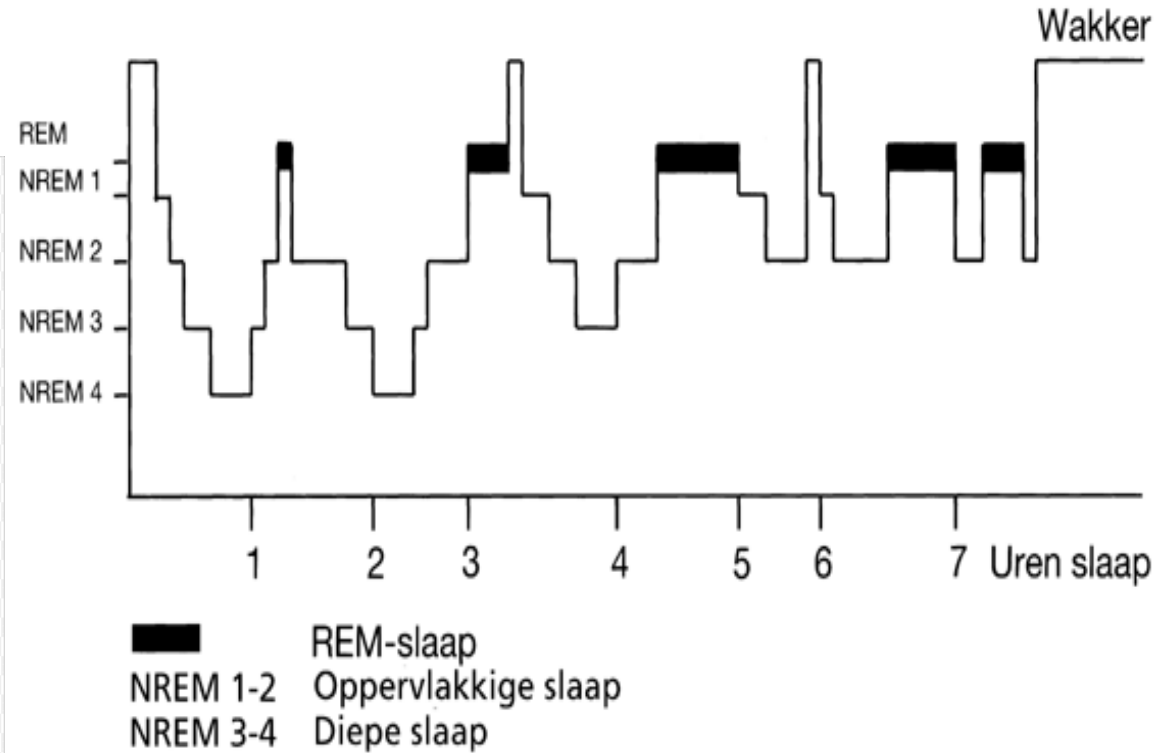
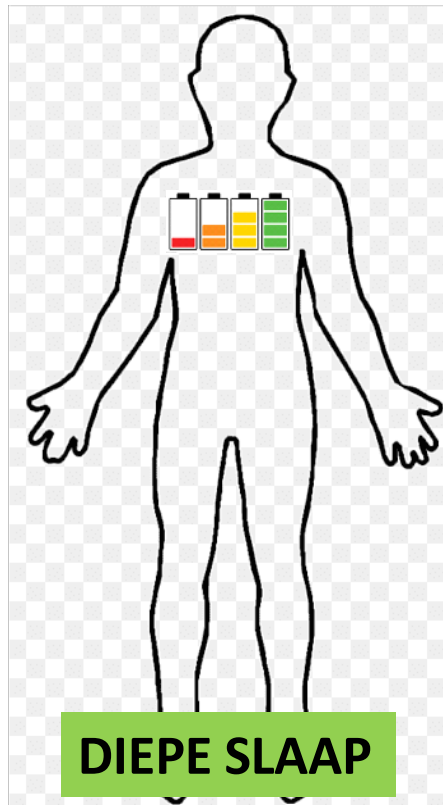
Stress↓ -> voorspelbaarheid -> herkenbaarheid

Prikkels stroomlijnen/ kammen -> beweging of enkelvoudige zintuiglijke prikkels (yoga, aandacht n. lichamelijke sensaties)

Rituelen op sleutelmomenten

www.richtlijnenlangdurigezorg.nl “Goede slaap en slaapproblemen in de langdurige zorg”

Opbouw van de slaap



**REMSLAAP
(DROOMSLAAP)**

Medilex 13 juni 2024

EVB+ symposium 180325

Slaap & waak

Ritme biologisch

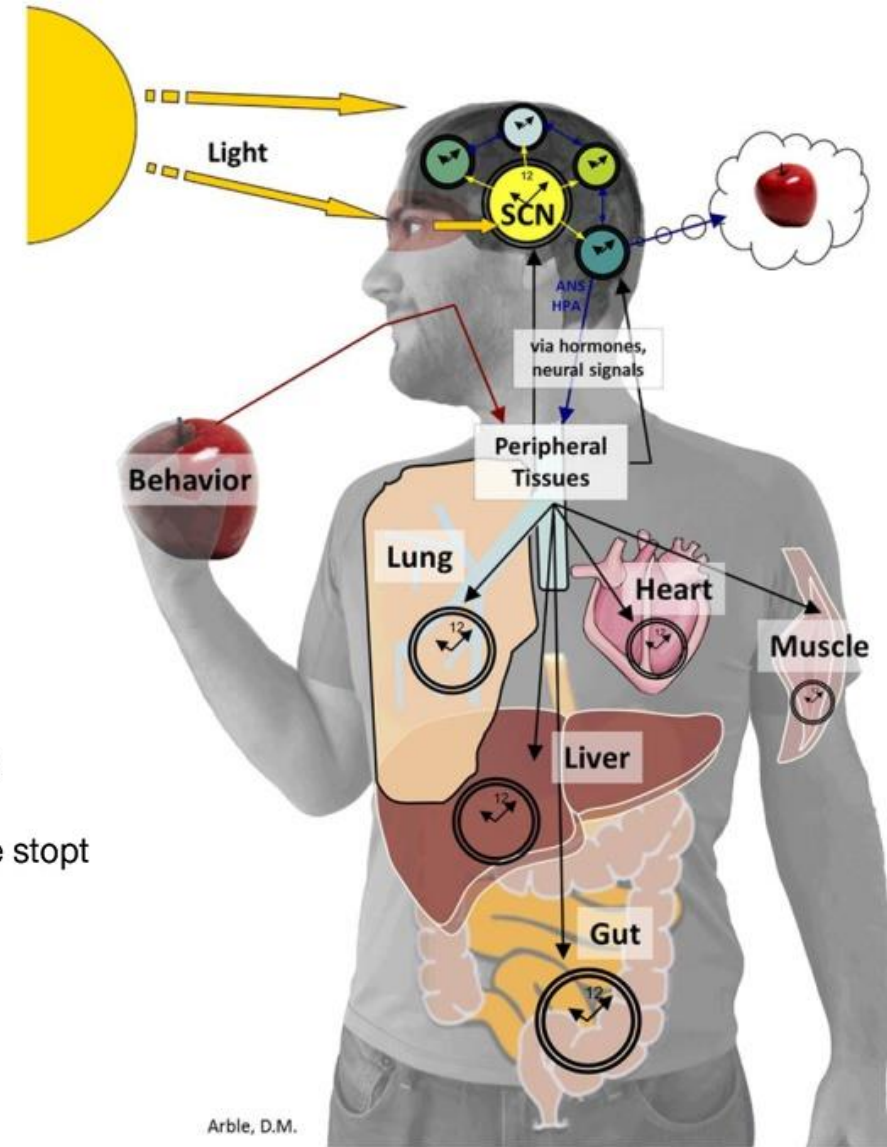
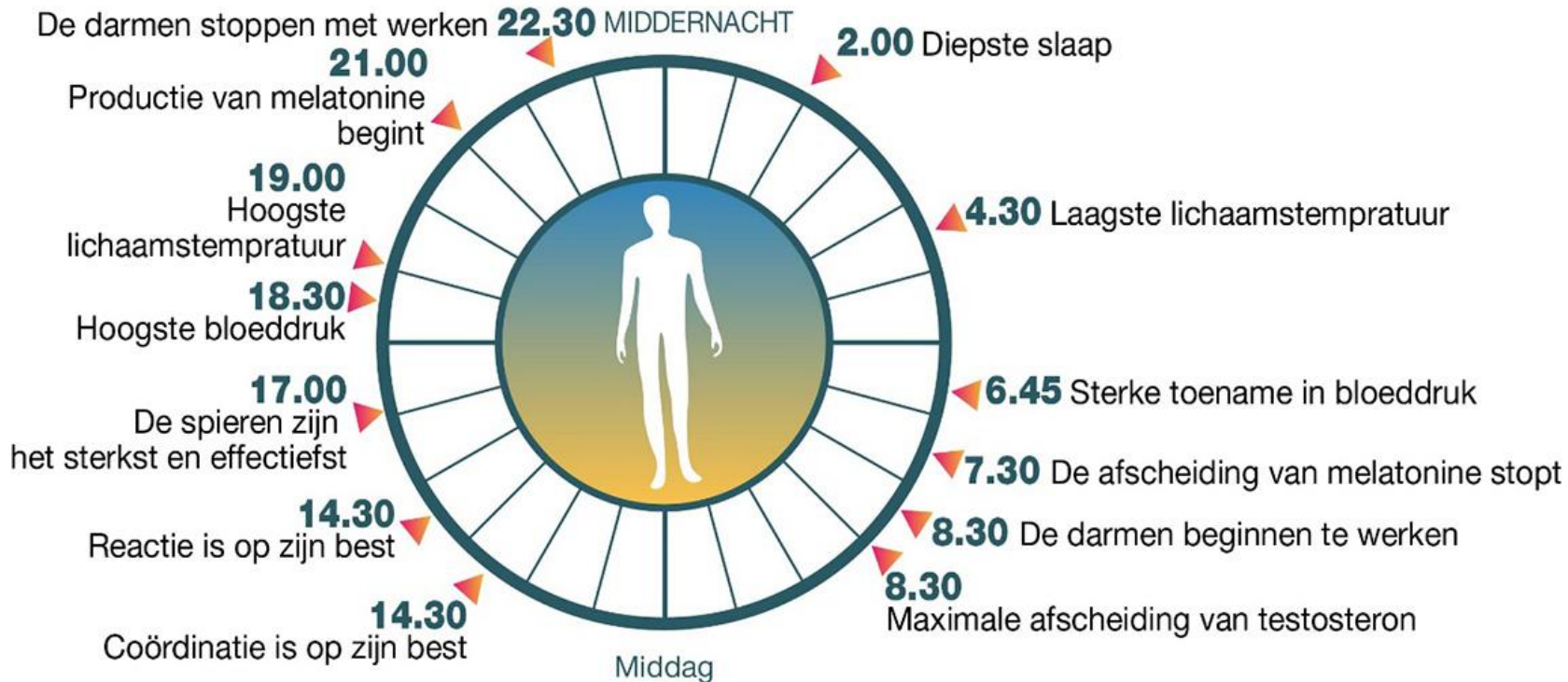
Ritme dagelijks leven

Leeftijd



Slapen: duur en kwaliteit

Biologisch ritme



Mensen met EVB+ moeite met ritme

- Cognitieve zeitgebers minder aanwezig
- Zintuiglijke zeitgebers frequent minder aangeboden
- Ervaren van lichamelijke sensaties lastiger

Ritme voelbaar maken

Bewust toepassen zeitgebers

licht in de ochtend, schemer in de avond

Vaste momenten herkenbaar maken

rituelen, muziek!

Lichaam en geest meenemen in gewenste toestand;

activeren danwel ontspannen

door activiteiten

door synchronisatie

Ritme dagelijks leven

fysieke in-/ ontspanning

mentale in-/ontspanning

zintuiglijke in-/ ontspanning



gevarieerd + balans



Mensen met EVB+ stressgevoeliger:

vaker angst door VB of ontwikkelingsstoornis (bv ASS)

vaker prikkelverwerkingsstoornis



sneller in paniekrespons (afstelling amygdala)

Stress verminderen

Voorspelbaarheid vergroten
communicatieprofiel!

Prikkelverwerking ondersteunen
beeldvorming
prikkeldieet
verwerkingstijd
alternatief voor ingezette overstemmende prikkels
betekenis prikkels bijsturen

Leren ontspannen

Verhoogde alertheid zorgt voor problemen met inslapen, doorslapen,
vroeg wakker worden en onrustige slaap

Adviezen/ THM

Emotioneel niveau van functioneren!

Licht overdag, overgangen met lamp

Inrichten nacht: tijdsbesef, geborgenheid/nabijheid

Stress↓ -> voorspelbaarheid -> herkenbaarheid

Prikkels stroomlijnen/ kammen -> beweging of enkelvoudige zintuiglijke prikkels (yoga, aandacht n. lichamelijke sensaties)

Rituelen op sleutelmomenten

www.richtlijnenlangdurigezorg.nl “Goede slaap en slaapproblemen in de langdurige zorg”