

Philadelphia
Het beste uit jezelf



19 april 2022

Slaap geeft rust

Janine Breukelman,
GZ-psycholoog/gedragsdeskundige

Poll: Hoe heb jij geslapen
vannacht?



2



Philadelphia
Het beste uit jezelf

Een 9-jarige heeft ruim 2 uur meer slaap nodig dan een 17-jarige?

3



Niet waar

Pubers hebben bijna evenveel slaap nodig als basisschool kinderen



Age Group	Recommended Sleep (Hours)
NEWBORN (0-3 months)	14 - 17
INFANT (4-11 months)	12 - 15
TODDLER (1-2 years)	11 - 14
PRE-SCHOOL (3-5 years)	10 - 13
SCHOOL AGE (6-13 years)	9 - 11
TEEN (14-17 years)	8 - 10
YOUNG ADULT (18-25 years)	7 - 9
ADULT (26-64 years)	7 - 9
OLDER ADULT (65+)	7 - 8

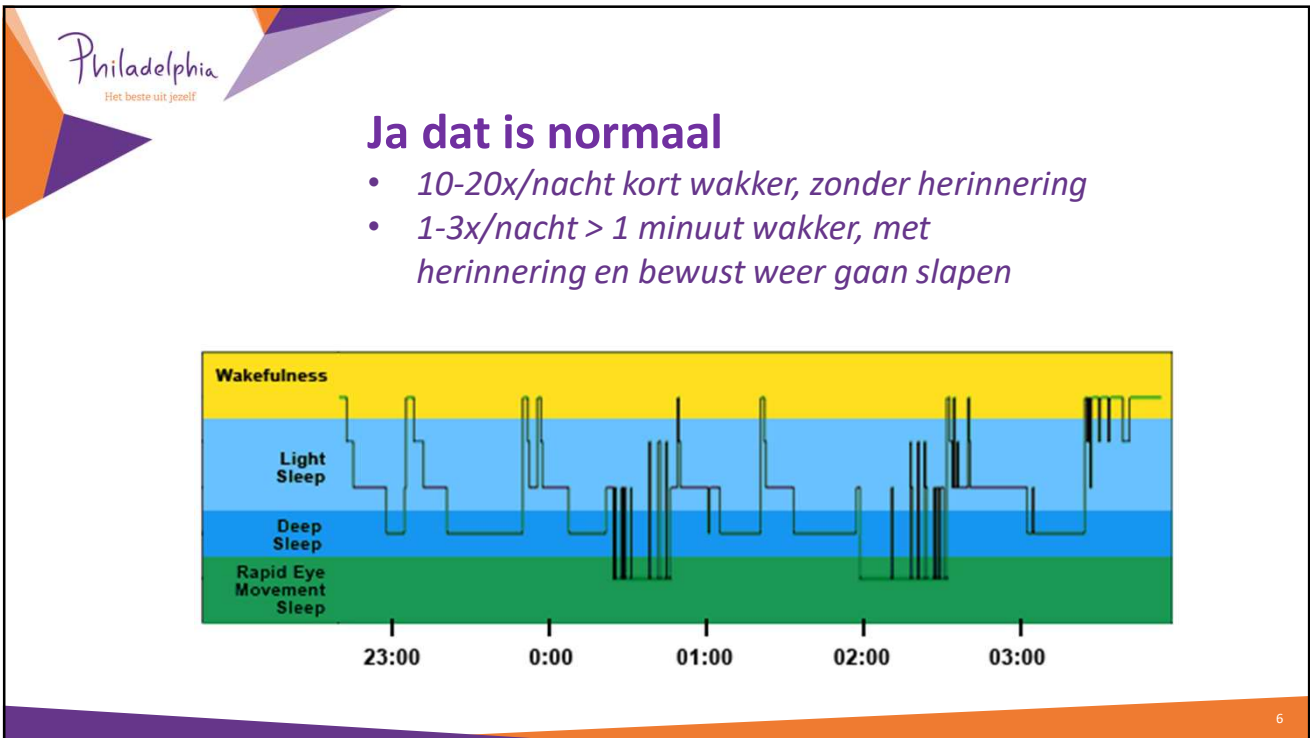
Legend:
■ Recommended (Dark Blue)
■ May be Appropriate (Light Blue)
■ Not Recommended (Yellow)

4



Je kind wordt al van jongs af aan 1 tot 3 keer per nacht wakker, is dit normaal?

5



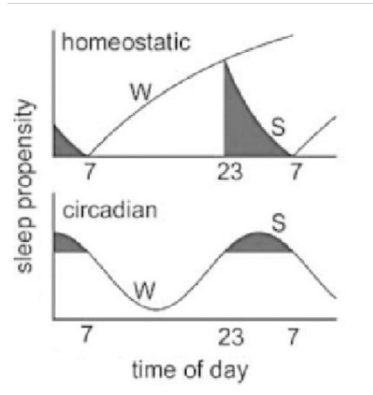
6

Wat is slaap?

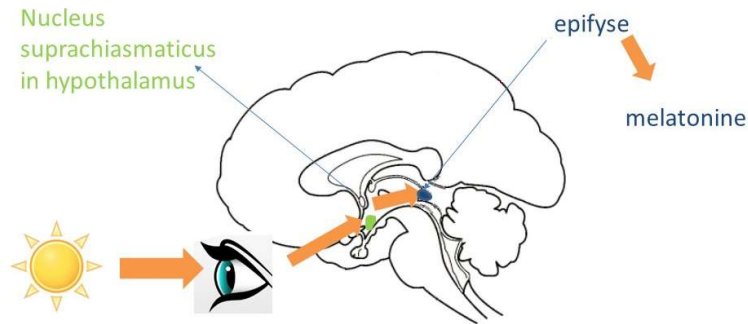
Normale, dagelijks terugkerende toestand waarin lichaam en geest tot rust komen.

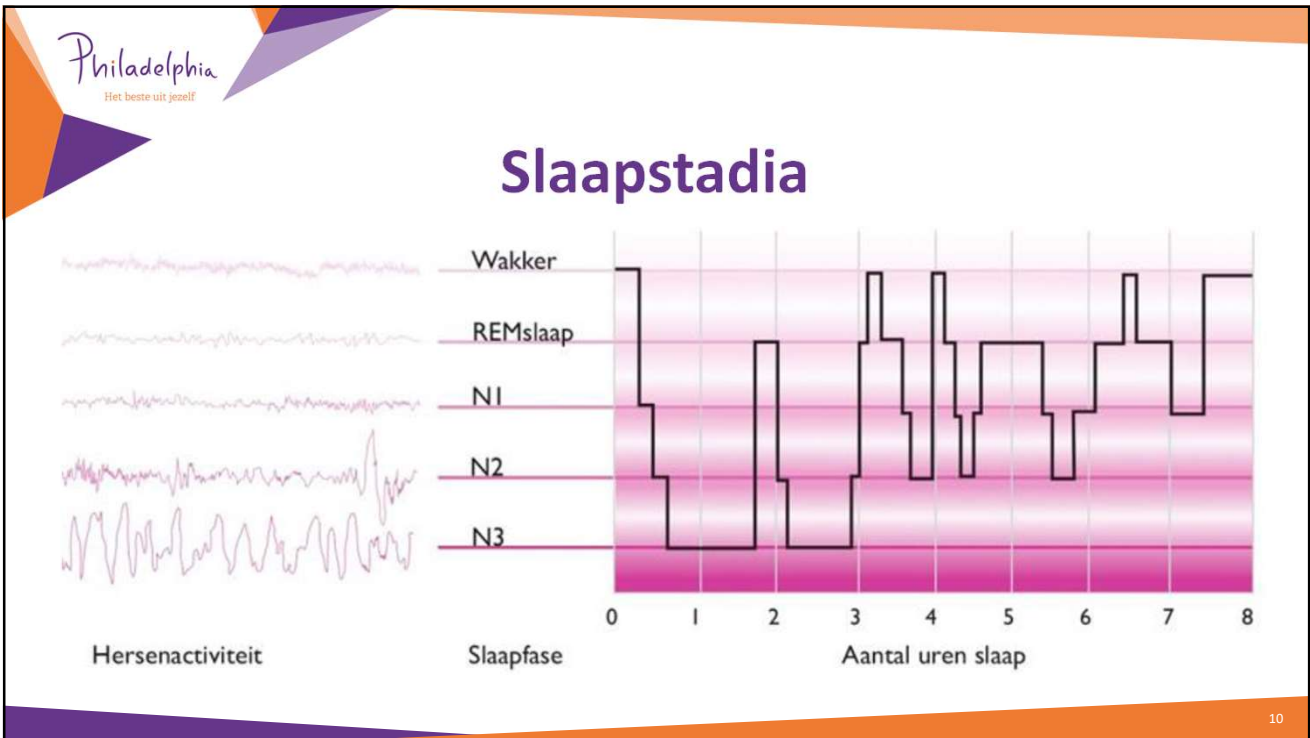
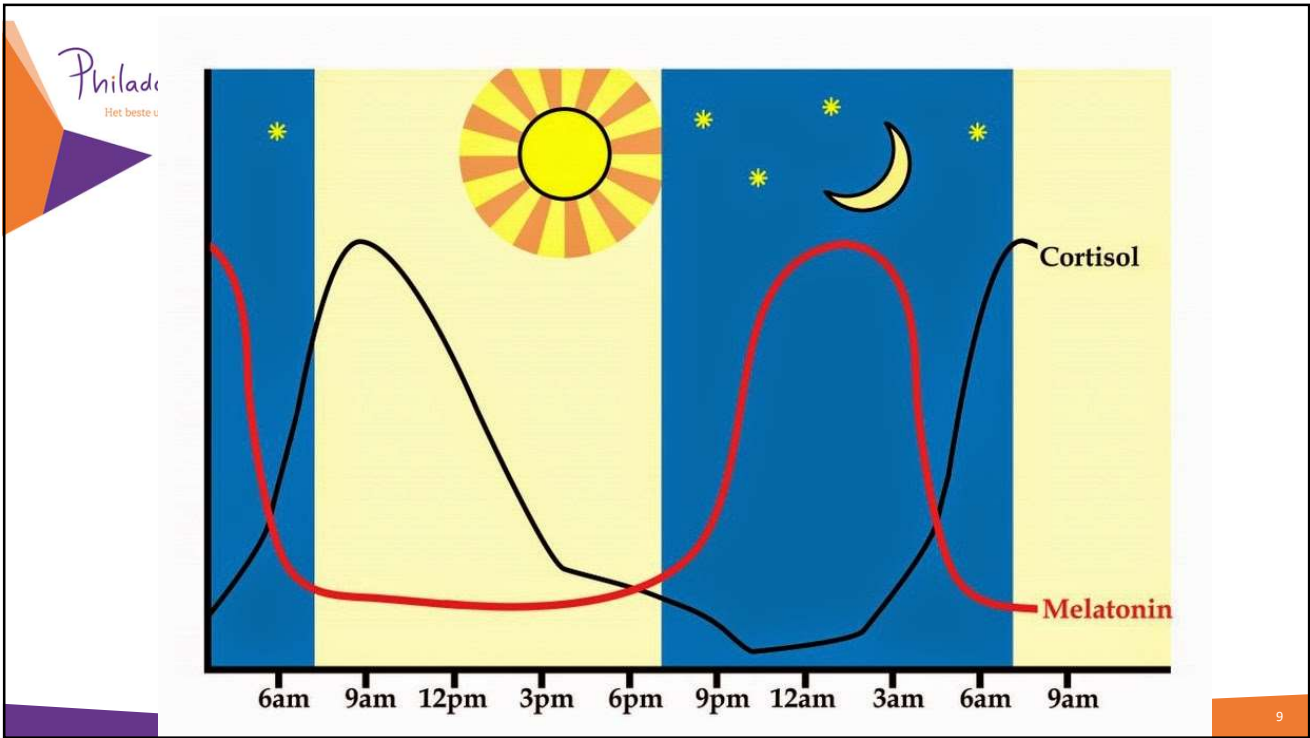
 Slaapdruk

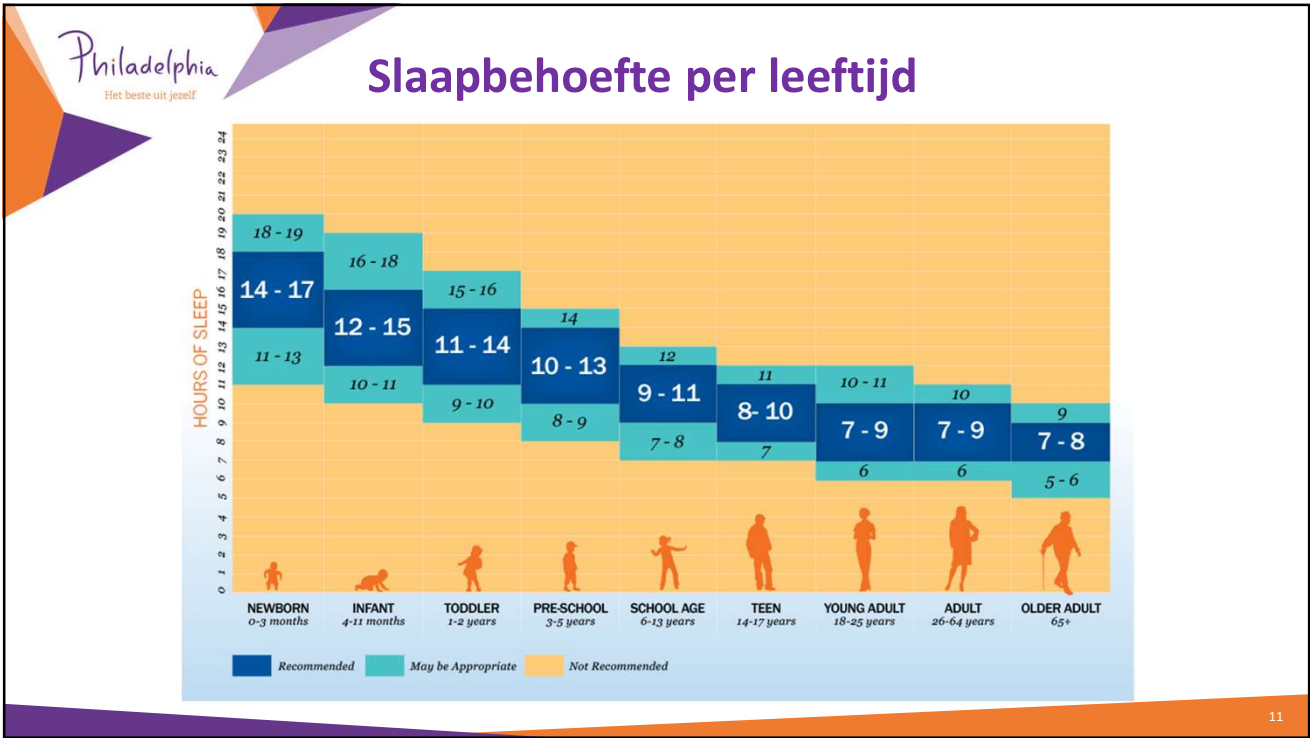
 Circadiane ritme



Biologische klok







Philadelphia
Het beste uit jezelf

Wat zijn slaapproblemen?

- Probleem met inslapen
- Probleem met doorslapen
- Vroeg wakker worden
- Overdag erg slaperig zijn
- Niet alleen willen slapen

12



Gedragingen bij slaapproblemen




- Geluiden maken, hard gillen, schreeuwen
- Herhalende bewegingen
- Rechtop gaan zitten
- Kokhalzen
- Behang peuteren
- Spelen met knuffels
- Springen op bed
- Uit bed komen, door huis dwalen
- Bonken



Hoe herken je slaapproblemen?





- | | | |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Moeheid | Slaperigheid overdag | Prikkelbaarheid |
| | Rusteloosheid | Concentratieproblemen |
| Vergeetachtigheid | Hoofdpijn | Weinig energie |
| | Gewichtstoename | Apathie |
| | | Stemmingsproblemen |
| Niet naar bed willen | | Moeite met in slaap vallen |
| | 's Nachts vaak of lang wakker | Vroeg wakker |
| 's Morgens moeilijk wakker | Niet alleen willen slapen | |
| | Bonken | Gedragsproblemen |
| | | Bedplassen |
| Tandenknarsen | | Slaapwandelen |

Wist-je-dat...

- 
Slaapproblemen komen bij 15-88% van de mensen met een verstandelijke beperking voor (20-30% algemene bevolking)
- 
Combinatie o.a. ASS, ADHD, epilepsie, EMB, blindheid verhoogde kans op slaapproblemen
- 
Veel syndromen slaapproblemen als kenmerk: o.a. Down, Prader-Willi, Smith-Magenis, Angelman, Williams, Fragiele X.







15

Mogelijke oorzaken slaapproblemen

- 
Te vroeg naar bed, waardoor ook weer vroeg wakker
 (Verschoven biologische klok probleem)
- 
Pijn of ander lichamelijk ongemak
- 
Te lang in bed liggen
 (Hoeveelheid benodigde slaap = gekoppeld aan kalenderleeftijd!)
- 
Onrust in de nacht
 (bijv. bij stress, gedragsproblemen)
- 
Teveel en te lang dutten overdag
- 
Bijwerkingen van psychofarmaca

16

Mogelijke oorzaken slaapproblemen

-  **Wakker worden of blijven door prikkelgevoeligheid**
-  **'s Avonds/'s nachts spelen/gamen op telefoon/tablet/tv kijken**
-  **Slaapapneu**
-  **Te weinig activering en licht overdag**
(slaap is een 24-uursgebeuren)
-  **Slaapprobleem als symptoom van syndroom of stoornis**
-  **Verstoorde melatonine aanmaak en/of afbraak**

17

Slaaphygiëne: do's



- Zelfde slaaptijden aanhouden
- Niet langer slapen dan nodig (kalenderleeftijd kind)
- Oranje/zwakschijnend licht als nachtlampje
- Goede slaapkameromstandigheden
- Vast bedritueel voor het slapen gaan (max. 30 min.)
- Warm bad of douche voor het slapen
- Overdag zoveel mogelijk in het daglicht
- Beweeg voldoende (30 min. per dag)
- Overdag goede balans van inspanning en ontspanning
- Zorg voor warme voeten

18

Slaaphygiëne: don'ts



- Geen cafeïne (cola, energiedrankjes) in de avond
- Eet geen 'zware' maaltijden 's avonds
- 1,5 uur voor het slapen, geen blauw licht meer
- Vermijd geestelijke en lichamelijke inspanning voor het slapen: niet stoeien, geen wilde spelletjes voor bedtijd
- Vermijd dutjes overdag 4 uur voor slapen gaan
- Uitslapen max. 1,5-2 uur langer dan normaal
- Geen spannende films of boeken voor het slapen
- Geen tv kijken/telefoon in bed, bed is om te slapen
- Niet teveel drinken 's avonds

19



En als dat niet genoeg helpt?

20

Philadelphia
Het beste uit jezelf

Slaaponderzoek






- **Beeldvorming** met aanmeldformulier, slaapdagboek, foto slaapkamer
- Belangrijkste diagnostisch instrument: **Actiwatch/motionwatch**
- Aanvullend onderzoek met: **Voicerecorder**
- Zo nodig : **Infraroodcamera / babybeeldtelefoon**

Doorverwijzen naar:
Slaapcentrum/slaappoli
- meer onderzoeksmogelijkheden bijv. polysomnografie, ademhalingscontroles

21

Philadelphia
Het beste uit jezelf





Behandeling van slaapproblemen

- **Slaaphygiëne verbeteren**
- **Somatiek/pijn nader bekijken**
- **Kritisch kijken naar medicatie m.b.t. bijwerkingen**
- **Behandeling (CGT-i, EMDR, SI)**
- **Ontspanningsoefeningen/mindfulness**
- **Melatoninmeting (melatoninecheck.nl)**
- **Doorverwijzen naar slaapcentrum**






22

Behandeling van slaapproblemen

-  **Te lang in bed → slaaprestrictie (korter laten slapen)**
-  **Te vroeg slapen → bedtijd proberen te verlaten, avondprogramma invullen, zo nodig daglichtlamp in de avond (biologische klok beïnvloeden)**
-  **Te laat slapen → kijken naar avondprogramma (bijv. afbouw activiteit, schermpjes), daglicht(lamp) in de ochtend, vaste opstatijden**
-  **Te vroeg uit bed → later naar bed, slaaptrainer, duidelijk begin en eind van de nacht**





23

Behandeling van slaapproblemen

-  **Onregelmatige slaaptijden → proberen vaste bed- en opstatijden aan te houden**
-  **Veel stress → balans tussen inspanning-ontspanning in de dag, SI-onderzoek (m.n. bij ASS), bij LVB aanleren van ontspanningsoefeningen**
-  **Angst/onrust in de nacht → zoeken naar 'geruststelling' bijv. knuffel (met hartslag), projectie, muziekkussen, somnox, geuren, nachtlampje**

24

Behandeling van slaapproblemen

-  **Piekeren in de nacht → LVB: CGT-i, ontspanningsoefeningen**
-  **Nachtmerries → traumabehandeling, CGT: imaginaire rescripting**
-  **Lichamelijk ongemak/pijn → pijn behandelen, hoe oud is matras (max. 10 jr), kussen (max. 3 jr), fysiotherapeut laten meekijken naar houding**
-  **Alles m.b.t. dagritme → aandacht voor 'zeitgebers' in de dag: licht, beweging en voeding, dagprogramma**

25

Prikkelverwerking & slaap

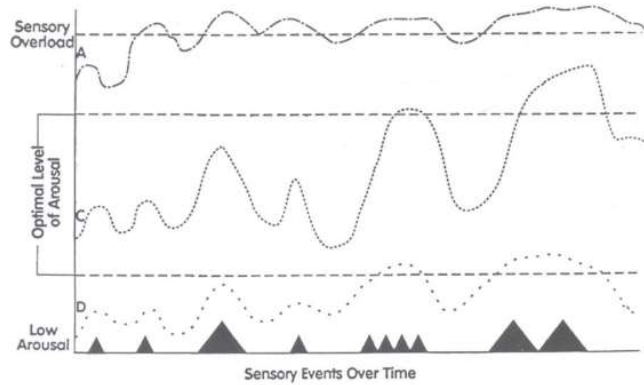
Alertheidsfases

1. Slapen
2. Duf
3. Alert
4. Stress
5. Emotionele ontlading / Escalatie

26

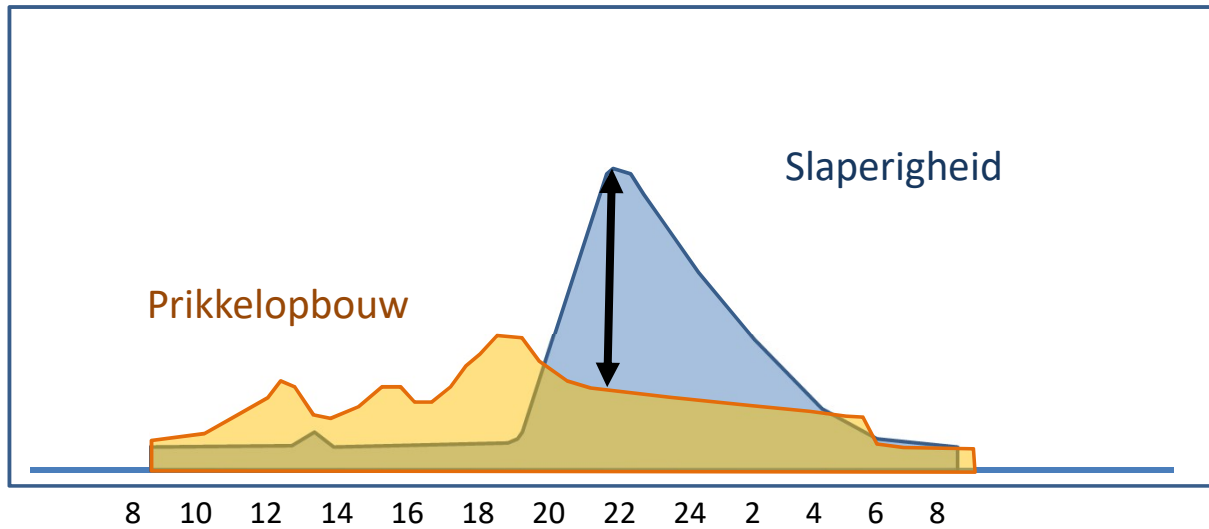
Prikkelverwerking & slaap

Hoge Arousal

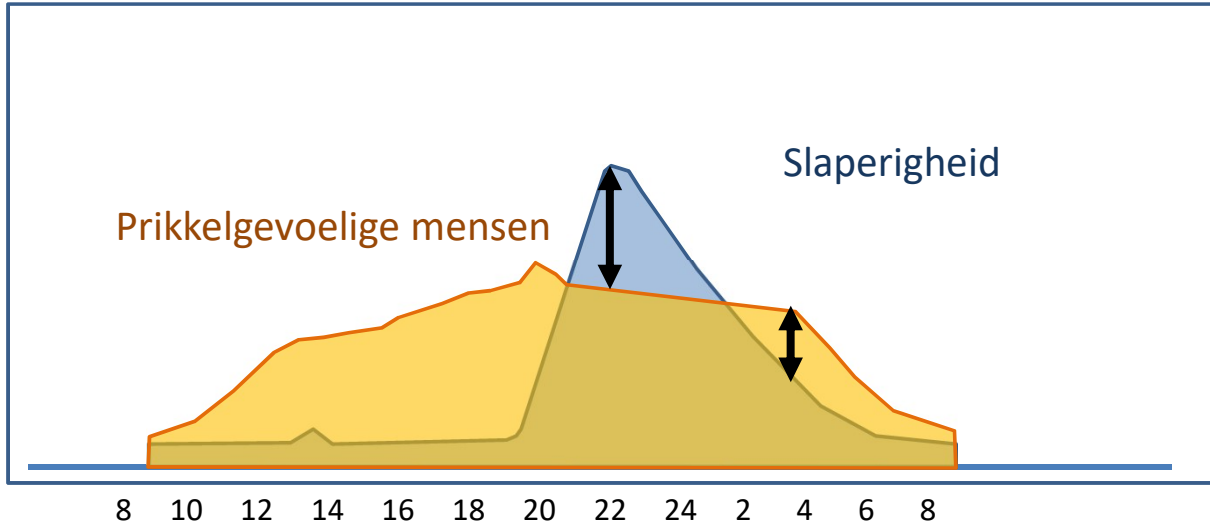


J. Wilbarger, 1991

Slaap en overprikkeling






Slaap en overprikkeling



Philadelphia
Het beste uit jezelf

Prikkelverwerking & slaap

-  Zorg voor goede afwisseling van prikkeling en herstel (balans inspanning-ontspanning)
-  Bouw af met prikkels / spannende momenten gedurende de dag
-  Wees bewust van de prikkels die je aanbiedt
-  Zo nodig: SI-onderzoek (onderzoek naar de sensorische informatieverwerking)

Hulpmiddelen

- Daglichtlamp
- Muziekkussen
- Somnox
- Slaaptrainer
- Knuffel (evt. met hartslag)
- Slaapklets
- Zuurstofmasker (apneu)



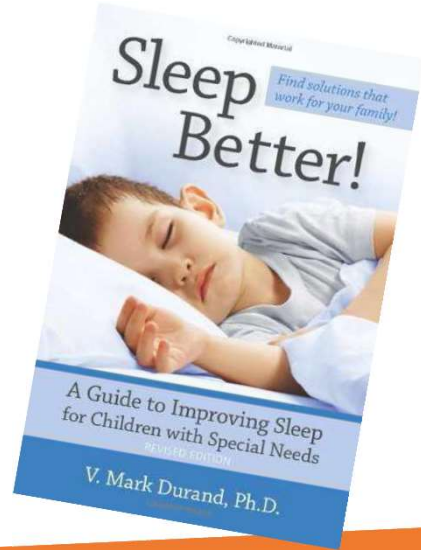
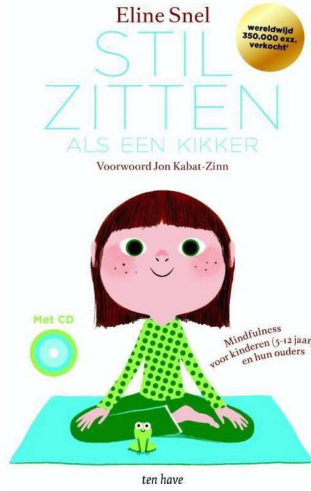
Inspiratie: dementie-winkel.nl



Ter inspiratie: gedragsaanpak



Intessante literatuur



Hartelijk dank voor je aandacht!



Heb je nog vragen?!