

Webinar 'Beter slapen'

- Dit webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN, Register Zorgprofessionals en het KCKZ register;
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen;
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen;
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname.

Gebruik de chat a.u.b. niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaïld worden naar **webinar@openup.care**.

Dit webinar wordt mogelijk gemaakt door

openup

umc
zorgverzekering



Praktisch: registreren voor accreditatie

- Accreditatie voor kwaliteitsregister V&VN, Register Zorgprofessionals en KCKZ;
- Voor andere registers met vrije ruimte kunnen we een bewijs van deelname aanleveren;
- Vul de accreditatie vragenlijst in **(te vinden in de beschrijving van deze video, en de chat)**;
- Wij zorgen voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname.

Gebruik de chat a.u.b. niet voor vragen over accreditatie.
Vragen m.b.t. accreditatie kun je mailen naar
webinar@openup.care.

Hoe gaat het met jouw slaap?

1. Ga naar www.menti.com

1. Gebruik de code: **XXXXXXXX**
Of scan onderstaande QR-code:

Even voorstellen



Simone das Dores
Psycholoog



Soesja Vogels
Psycholoog

Wat ga je leren?

- Wat is slaap?
- Wat doet het met je als je niet slaapt?
- Hoe vaak komen slaapproblemen voor?
- Wat is de oorzaak?
- Wat kun je doen om beter te slapen?
- Hoe ga je om met nachtdiensten?

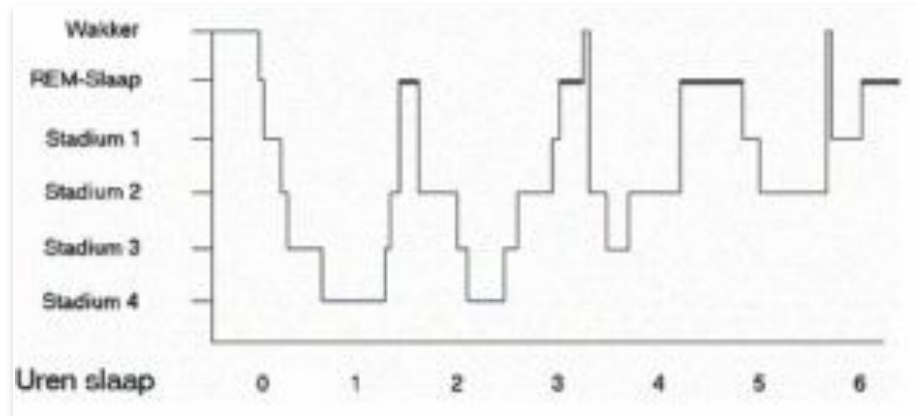
Wat is slaap?

- Slaap is een rustperiode waarin je herstelt van zowel je geestelijke als lichamelijke inspanningen;
- Er is een evenwicht tussen de energie die je opdoet door slaap en de energie die je overdag verbruikt;
- Slapeloosheid aanpakken doe je niet alleen 's nachts.

De slaapcyclus



De REM-slaap



Via: insomnie.nl

Wat gebeurt er als je niet slaapt?

- Het verstoren van de nachtrust is niet voor niets een martelmethode;
- Mensen met insomnie hebben overdag last van o.a. vermoeidheid, verminderde concentratie en verminderd cognitief functioneren;
- Vaak gaat dit samen met psychische problemen en het gebruik van middelen.



Wat is insomnie?

Ontevredenheid over de **kwaliteit of kwantiteit van slaap**, gepaard met de volgende symptomen;

- Moeite met inslapen;
- Moeite met doorslapen;
- Frequent tussentijds ontwaken;
- (Te) vroeg wakker worden en niet verder kunnen slapen.

Wanneer is het lijden klinisch significant?

- Minstens 3 nachten per week;
- Minstens 3 maanden aanwezig;
- Wel voldoende gelegenheid om te slapen;
- Geen andere verklaarbare stoornissen of middelen aanwezig.

Hoe vaak komen slaapproblemen voor?

50% van de volwassenen slaapt af en toe slecht

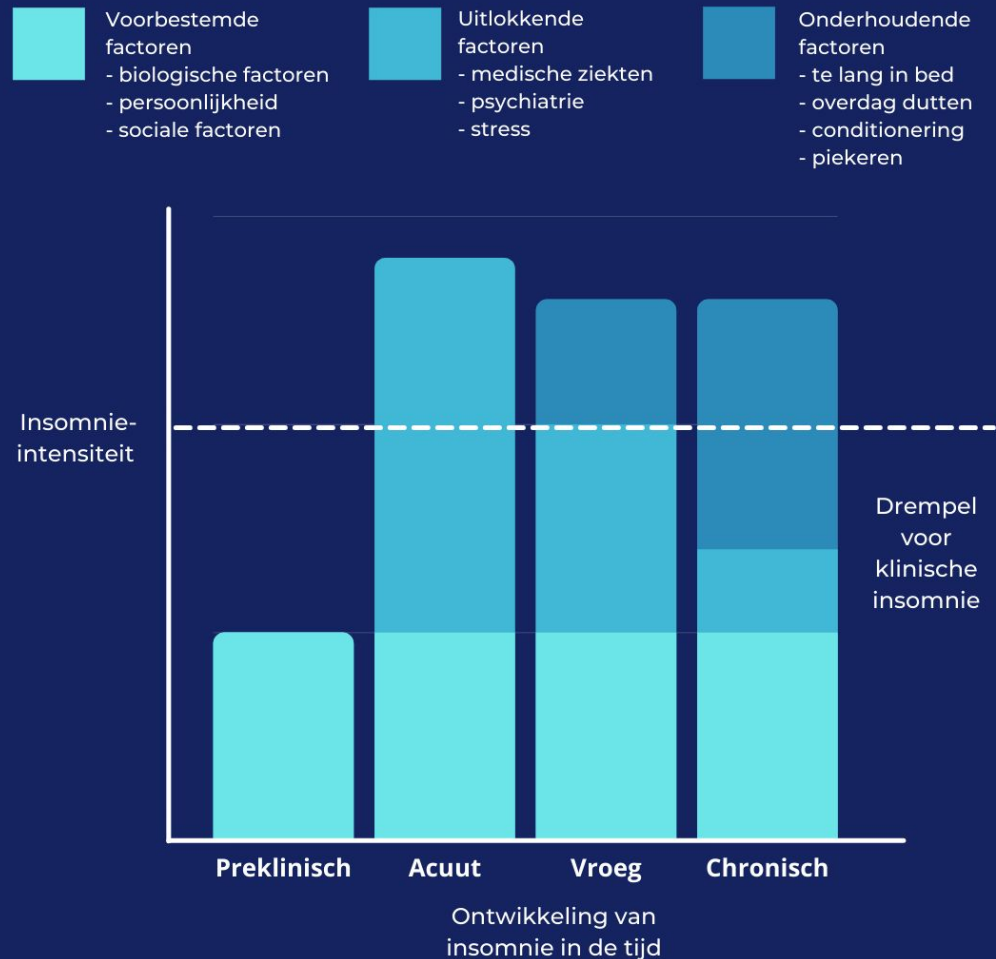
1 op de 4 zorgmedewerkers kampt met een onrustige of verstoorde slaap

8.5% van de mensen ervaart chronische slapeloosheid



Wat is de oorzaak?

- Kijk bij acute slaapproblemen welke factoren je kunt uitsluiten;
- Kijk bij chronische slaapproblemen naar dit figuur:



Driefactoren-model van insomnie (gebaseerd op Spielman & Glovinsky, 1991).

Wat kun je doen om beter te slapen?



Algemeen model van langdurige slapeloosheid (gebaseerd op Morin, 1993, p.57).

Ontspanningsoefening



Wat kun je doen om beter te slapen bij insomnie?

- Voorkeursbehandeling CGT;
- Medicatie op korte termijn (verslavingsgevoeligheid, patiënten leren niet zelf te slapen en gezondheidsverlies.)

**(NHG standaard, maar ook richtlijnen American College of Physicians / European guidelines bv. Qaseem et al., 2016; Riemann et al., 2017)*



Wat houdt CGT voor slaap in?

- **CGT voor insomnie** (CGT-I) (Morin & Espie, 2004)
- **Slaapanamnese** (inclusief slaapdagboek)
- **Psycho-educatie** (uitleg)
- **Slaaphygiëne** (doorbreken slaapgewoontes)
- **Cognitieve therapie** (aanpakken disfunctionele gedachten)
- **Relax therapie** (leren verminderen fysiologische spanning)
- **Slaaprestrictie en/of stimuluscontrole**

Bron: behandelprotocol: Verbeek & Van de Laar, 2010



CGT-I

Het doel van CGT (ook bij mildere slaapproblemen)

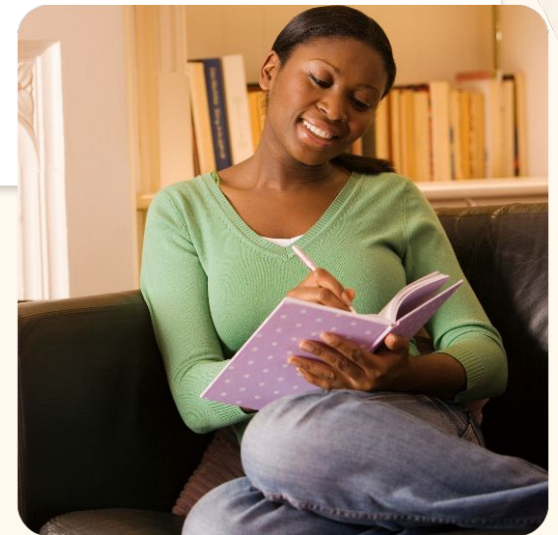
- Beter slapen;
- Betere kwaliteit van leven;
- Leren omgaan met het accepteren van slaapproblemen;
- Vergroten van zelfredzaamheid.



Slaapanamnese inclusief dagboek

Oefening: maak een slaapdagboek van de afgelopen 2 nachten.

- Hoe laat lag je in bed?
- Hoe laat sliep je ongeveer?
- Hoe laat werd je wakker?
- Hoe laat ging je uit bed?



Het doorbreken van verkeerde slaapgewoonten: gedrag

- Houdt regelmatige bedtijden aan, ook in het weekend;
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur;
- Bewaar het bed om te slapen, sta na 20-30 minuten op als de slaap niet komt. Zoek dan ontspanning;
- Kijk niet steeds op de wekker;
- Liever geen dutjes, wanneer wel dan liever een powernap.

Het doorbreken van verkeerde slaapgewoonten: ontspanning

- Neem de tijd om te ontspannen gedurende de dag;
- Neem tijd om de dag af te bouwen voor het slapen;
- Sport niet vlak voor bedtijd;
- Neem 1-2 uur voor bedtijd een warm bad;
- Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen;
- Beoefen yoga of meditatie.

En neem een warm bad!

- Tijdens een bad (20-30 min) warmt je lichaam op;
- Na het bad wordt warmte afgegeven vanwege de verhoogde doorbloeding;
- 2 uur na het bad is de kerntemperatuur genormaliseerd maar blijft de huiddoorbloeding langer verhoogd. Er treedt een 'overshoot' op;
- De warmere huid en koelere kern zijn gunstig voor het in slaap vallen;
- Toename van de temperatuur bij de voeten leidt ook tot sneller inslapen (sokken aan!).



Hoe zit het met cafeïne en alcohol

Cafeïne

Vermijd cafeïne na 16.00 (koffie, redbull, (ijs)thee, cola, chocola)



Alcohol

Drink maximaal twee glazen alcohol verspreid over de avond.



Aanpakken van disfunctionele gedachten (CGT)

- Pieker-kwartier
- Oplossingsgericht denken

**“People who fall asleep
quickly freak me out.
Don’t they have thoughts?”**

Functionele gedachten

Oefening: schrijf 3 gedachten op die jou kunnen helpen in plaats van tegenwerken tijdens het in slaap vallen.

Leer ontspannen

- Leren verminderen van fysiologische spanning (relax therapie);
- Oefening: progressieve spierontspanning.



Last but not least, het moeilijkste gedeelte

- Slaaprestrictie en/of stimuluscontrole;
- 2 zware, maar krachtige methoden, begeleiding is wenselijk;
- Het doel is verhogen van de slaap-efficiëntie.



Stimulus-controle

Zo verbind je je bed weer met je slaap:

- Lig maximaal 20 minuten wakker in bed;
- Nog wakker? Sta op, ga de slaapkamer uit en doe een saaie activiteit met gedempt licht;
- Ga weer naar bed als je slaperig bent (vaak na 30 minuten);
- Gebruik de slaapkamer alleen voor slapen en seks;
- Sta elke dag op dezelfde tijd op.

Bereken je slaapefficiëntie

Je neemt de **totale tijd doorgebracht in bed (TIB)** en haalt daar het **totaal aantal minuten dat je wakker lag** (inclusief de snooze-tijd) vanaf.

Vervolgens deel je dit getal door de **totale tijd in bed (TIB)** en vermenigvuldig je dit met 100.

Nu heb je een percentage dat aangeeft hoeveel procent van de totale tijd in bed je daadwerkelijk slapend hebt doorgebracht. Dat is je slaapefficiëntie voor de betreffende nacht.

Slaaprestrictie

Het verkrijgen van compacte, aaneengesloten slaap door een tijdelijke slaapdeprivatie. Je verkort de tijd die je in bed doorbrengt en verhoogt daarmee de slaapdruk:

- Bepaal subjectieve gemiddelde uren slaap op basis van je dagboek;
- Aantal uren in bed = aantal uren slaap;
- Houd altijd minimaal 5 uur slaap aan en wees voorzichtig met autorijden;
- Houd de nieuwe bedtijden minimaal een week aan;
- Verleng bedtijd met 15 minuten wanneer slaapefficiëntie minder dan 85% is.

Hoe zit het met nachtdiensten?

Ledenpanel onderzoek IZZ: 75% van deze groep ervaart invloed van nachtdiensten op de eigen gezondheid.

- Zorgmedewerkers die in onregelmatige diensten werken slapen slechter slapen;
- Aandacht hiervoor vanuit een organisatie is belangrijk;
- Ga met medewerkers in gesprek over wat kan helpen of leiden tot minder slaapklachten;
- Uit ons onderzoek blijkt dat medewerkers die zelfroosteren minder slaapklachten ervaren dan medewerkers die met een manier van roosteren werken waar ze minder invloed op hebben.

Hoe zit het met nachtdiensten?

- Medewerkers die last hebben van klinische slaapklachten verzuimen vaker dan medewerkers die hier geen last van hebben;
- Bijna de helft van de medewerkers met klinische slaapklachten heeft het afgelopen jaar verzuimd (46%);
- 50-plussers vinden het lastiger om met hoge druk en onregelmatige diensten om te gaan, want ze herstellen vanaf hun 45e levensjaar langzamer dan jongere mensen;
- Slaapproblemen van vrouwen hebben regelmatig te maken met de veranderende hormooncyclus en de overgang. Inzicht in dit proces kan meer rust geven, een belangrijke voorwaarde voor slaap.

Tips bij nachtdiensten

- Slaap één slaapcyclus vóór je nachtdienst (90 minuten);
- Doe een powernap van 10-20 minuten tijdens je nachtdienst op een rustig moment;
- Houd jezelf warm. Rond 03.00 is je lichaamstemperatuur het laagst;
- Neem een (lichte) snack;
- Bouw je werknacht af. Drink tegen het einde geen cafeïne, laat schermen uit en dim het licht;
- Ontbijt na je dienst voordat je gaat slapen;
- Nog even zitten is prima maar doe na je nachtdienst niet teveel (zoals de boodschappen);
- Zoek na je dag-slaap actief het zonlicht op om je biologische klok te resetten;
- Zet 's nachts, op weg naar huis, een zonnebril op
- **Bespreek slaapproblemen met je leidinggevende.**

Meer informatie?

E-book 'I Sleep' (door Annemieke van Straten & Jaap Lancee)

<https://www.i-sleep.nl/wp-content/uploads/2019/03/i-Sleep-webversie.pdf>

(gratis downloadbaar voor cliënten, Kan zelfstandig doorlopen worden maar liefst met ondersteuning door behandelaar)

Artikelen IZZ gericht op zorgpersoneel

<https://www.izz.nl/izz-ledenpanel-3-op-de-4-ervaren-invloed-van-wisselende-diensten-op-gezondheid>

<https://izz.nl/slaap>



Let's openup



Nieuwe Herengracht 47 1011 RN Amsterdam |
www.openup.nl
team@openup.care | (+31) 20 244 488