

Disclosure belangen sprekers

| | |
|---|--------|
| (potentiële) belangenverstremgeling | Geen |
| Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven | Geen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ... | n.v.t. |

1

Slaap

F.E. (Ike) Warnaars, GZ-psycholoog
Medische Psychologie ZRT

12mei 2023 – WDH nascholing

2

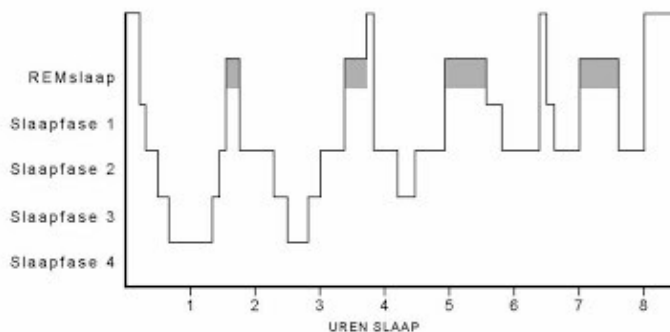
Inhoud

1. Over slaap in het algemeen
2. Slaapproblemen
3. Behandel mogelijkheden



3

Wat is slaap?



- Verschillende stadia
- Sluimer → diep → REM slaap
- Cyclus van 1,5 uur
- Normaal om wakker te worden
- Slaap heeft verschillende functies



4

Wat zorgt ervoor dat we slapen?

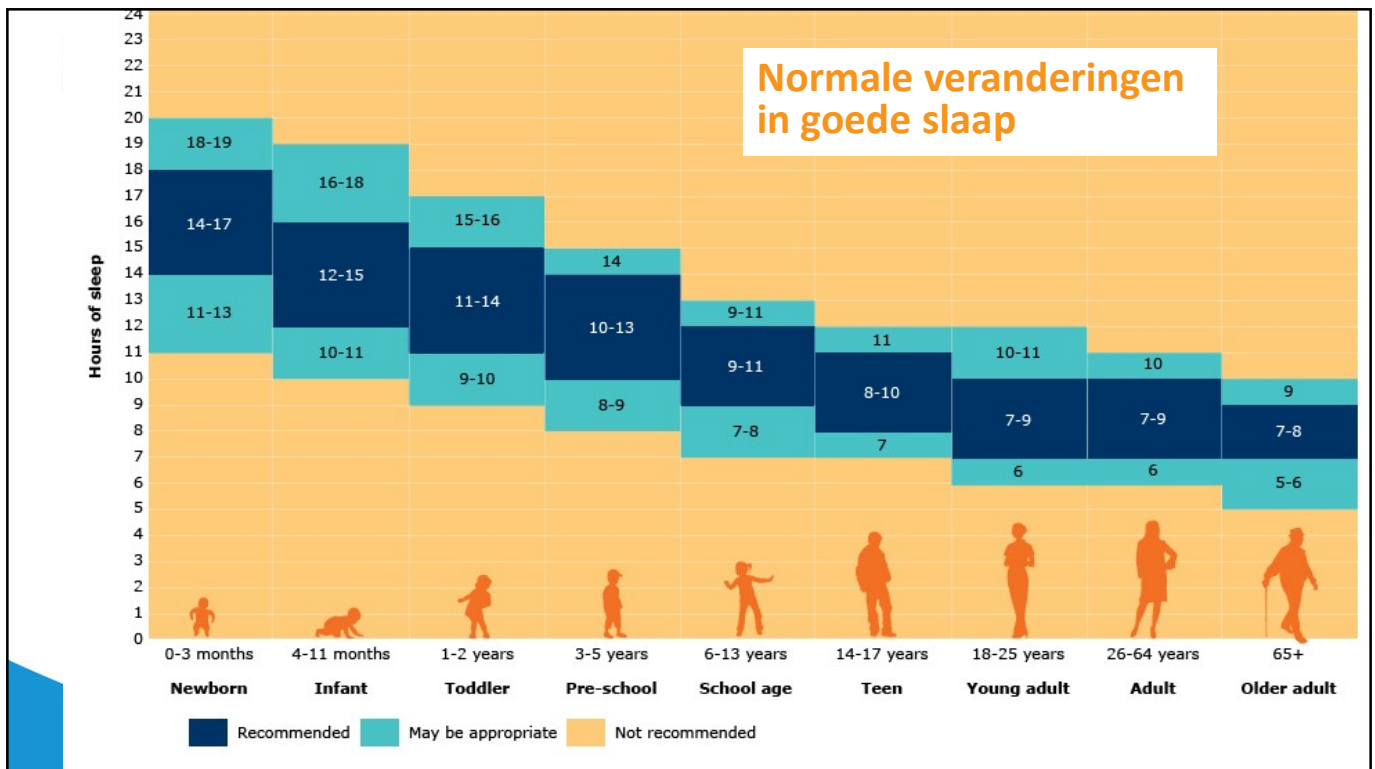
Twee mechanismes:

1. Slaapdruk (opbouw slaapschuld)
2. Biologische klok (donker = melatonine = slaperig)

Avond- en ochtendmensen

Slaap is een 24-uurs gebeuren. Ook wat we overdag doen maakt hoe goed we slapen.

5



6

Goede slaap per persoon verschillend

- Er is geen standaardnorm (kortslapers en langslapers)
- Slaap verandert naarmate we ouder worden
- Hoe ouder: vaker en langer wakker + ↓diep slapen + eerder wakker
- Normaal om 's nachts een paar keer wakker te worden

7



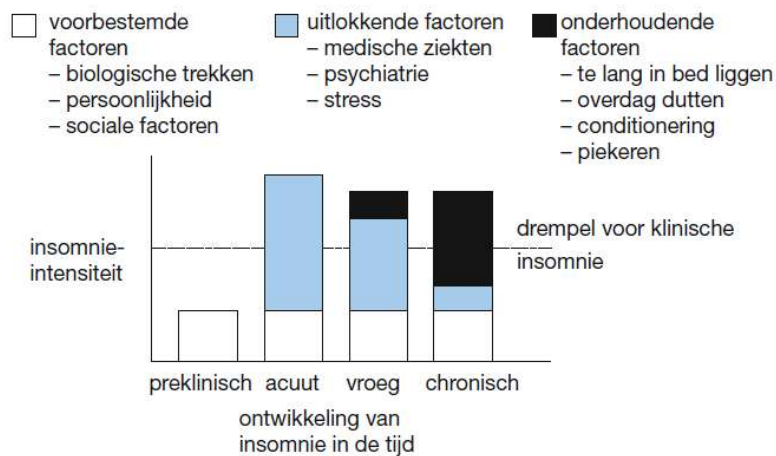
8

Inhoud

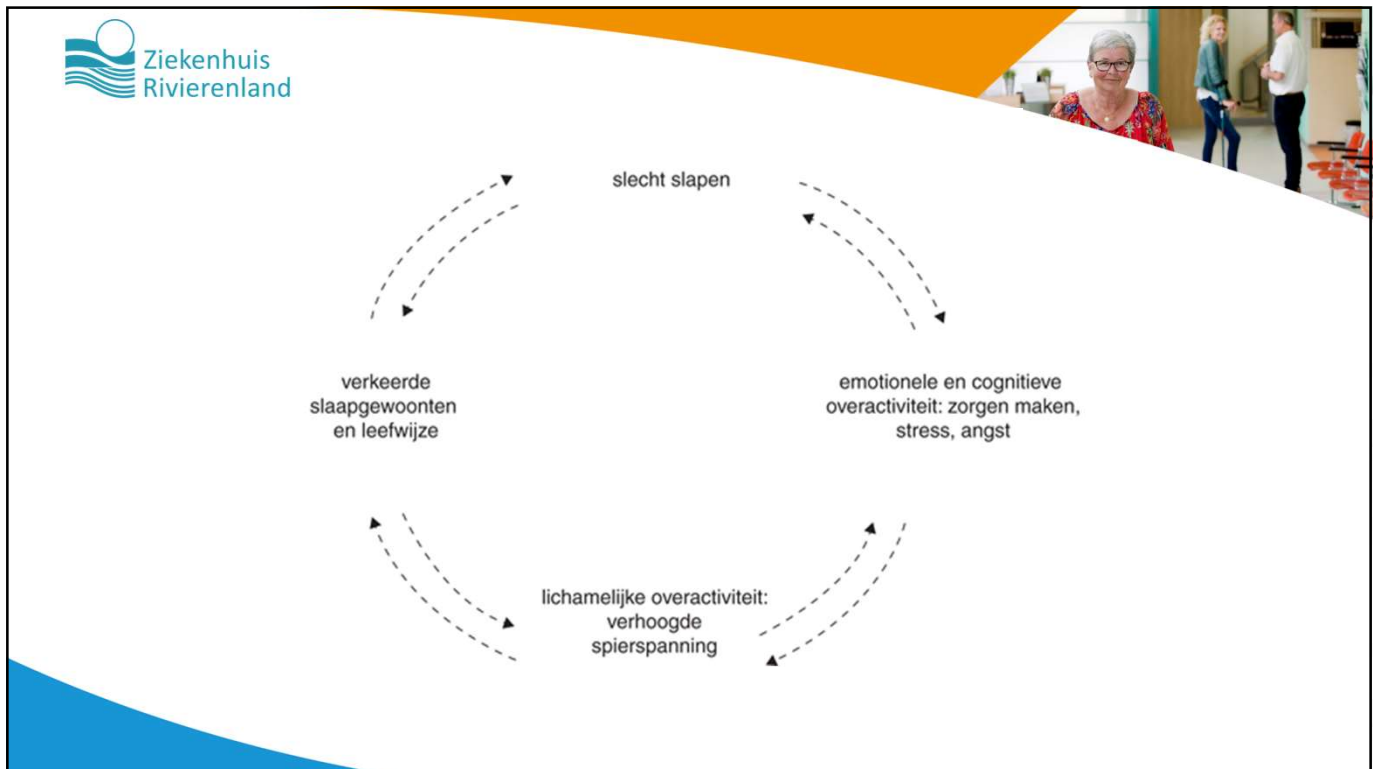
1. Over slaap in het algemeen
2. Slaapproblemen
3. Behandel mogelijkheden

9

Slaapproblemen



10



11

Ziekenhuis Rivierenland

Slaap-waakstoornissen DSM 5

Insomniastoonis

- Hypersomnolentiestoonis
- Ademhalingsgerelateerde slaapstoornissen
- Parasomnia's o.a.
 - Slaapwandelen
 - Pavor nocturnus
- Circadiane ritmestoornissen
- Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen

12

Gevolgen van slaapproblemen

- ↑ Somatische ziektes
- ↓ Psychisch functioneren
- ↓ Beroepsmatig/schools functioneren



Kosten voor de samenleving



13

Insomnia (chronische slapeloosheid)

- In- en/of doorslaapproblemen
- Klachten over de kwaliteit van de slaap
- Is erdoor belemmerd in dagelijks functioneren
- Er is wel voldoende gelegenheid om te slapen
- Geen / niet voldoende verklaard door andere psychische of somatische stoornissen of middelengebruik



14

Inhoud

1. Over slaap in het algemeen
2. Slaapproblemen
3. Behandel mogelijkheden

15

Behandel mogelijkheden

Kinderen – [JGZ richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen](#)
 Volwassenen - [NHG richtlijn Slaapproblemen en slaapmiddelen](#)

1. Anamnese en uitsluiten van een medische oorzaak
2. Psycho-educatie slaaphygiëne (tips volgen)
3. (Bij volwassenen overwogen medicatie enkel bij zeer hoge lijdensdruk en/of ernstig disfunctioneren overdag)
4. Verwijzen voor vervolgbehandeling
 - a. Hierbij kun je denken aan POH-GGZ, slaapoefentherapeut, ergotherapeut, psycholoog
 - b. Bij chronische insomnie is 1^e keus behandelmethodede CBTi bij een psycholoog (straks meer)

16

Psycho-educatie slaaphygiëne



Vaste bedtijden
Slaapritueel
Comfortabele slaapkamer
Voeding
Stimulerende middelen
Schermgebruik
Bed = slapen
Wekker omdraaien

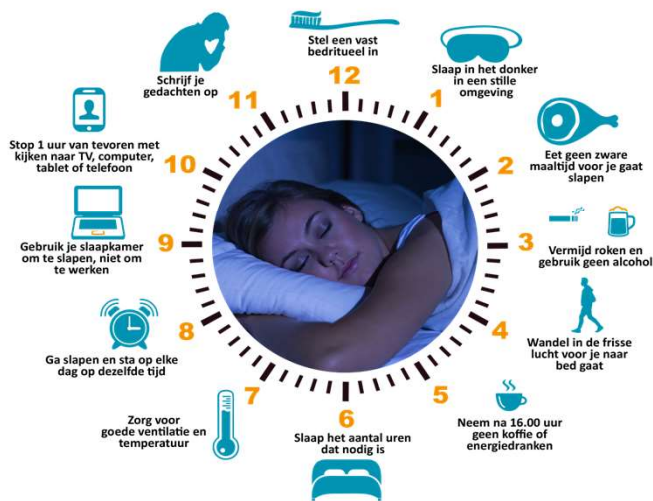


Beweging
Buitenlucht / zonlicht
Niet overdag slapen
Ontspannende activiteiten
Vermijd cafeïne na 18.00
Neem overdag de tijd om dingen te overdenken

Het klinkt vaak erg open deur, maar onderschat niet hoeveel winst hier vaak nog in te behalen valt!

17

Gezond slapen doe je zo!



Kijk eens op de website van het slaapcentrum van het ZRT

18

Ziekenhuis Rivierenland

E-health

Kan iemand zelf mee aan de slag (gratis)

Lekker slapen, Zelf aan de slag met jouw slaapproblemen

[Start het gratis programma](#)

Therapieland / Online programma's / Zelfhulp / Introductie lekker slapen

Lekker slapen

In dit korte introductieprogramma krijg je informatie en tips die jou helpen om beter te kunnen slapen. We gaan onder andere in op:

- Slaapproblemen
- De oorzaak van jouw slaapproblemen
- Tips om lekker te kunnen slapen

Het programma blijft altijd tot jouw beschikking. Je kunt dus altijd op een later moment nog eens terugkomen om de informatie nogmaals te bekijken. Neem ook een kijkje in onze groepen, daar geven leden elkaar tips om beter te kunnen slapen. Ben je benieuwd naar ons volledige aanbod? Bekijk dan [hier](#) alle programma's.

Voor wie is dit programma?

Enkele voordelen van het programma

- ✓ Informatie en handvatten
- ✓ Gratis te volgen
- ✓ Aan de slag in je eigen tijd en tempo

Kosten programma

Dit introductieprogramma kun je **gratis** volgen.

Wil je aan de slag met dit programma? Registreer je dan eerst om voorafgaand met jouw zorgverzekering te kunnen...

19

Ziekenhuis Rivierenland

E-health

Therapieland: Lekker slapen

- Welkom**
 - Welkom
 - Ontstaan slaapproblemen
 - Slaapdagboek
 - Test
- Slaapgewoonten**
 - Slaapomstandigheden
 - Planning van de dag
 - Eetgewoonten
- Ontspanning**
 - Ontspannen
- Gedachten**
 - Gedachten over slaap
 - Gedachten ombuigen
 - Piekeren

20

Cognitieve gedragstherapie bij insomnie (CBTi)

- Eerste keus behandeling
- Op korte termijn even effectief als medicatie, maar op lange termijn effectiever
- 55 – 90% slaapt significant beter
- +/- 6 sessies en follow up
- Vraagt veel motivatie / inzet meer dan een pilletje...



21

Cognitieve gedragstherapie bij insomnie (CBTi)

Combinatie verschillende technieken:

1. Slaapgedrag
 - Slaapdagboek
 - Slaaphygiëne
 - Stimuluscontrole
 - Slaaprestrictie
2. Ontspanning
3. Cognitieve interventies

22

Thuisarts slaaprestrictie



Merijn van de Laar · 1e
PhD, slaapwetenschapper en auteur van 'Slapen als
een oermens' / Keynote spreker/ Adjunct-hoofd Ma...
3 u · 6

Yes! De teksten waar ik samen met **Ingrid Verbeek**
aan heb gewerkt rondom slaaprestrictie staan op de
website van thuisarts! En de slaapkalender staat erbij!

Het is nu hopelijk nog veel gemakkelijker voor
huisartsen en POH Ggz om de niet medicamenteuze
behandeling van slapeloosheid in te zetten. Hopelijk
kunnen er nu nog meer mensen beter leren slapen in
Nederland!

Hier de link naar de pagina:

THUISARTS.NL

Betrouwbare en
onafhankelijke
informatie van uw arts



**Ik ga korter in bed liggen als behandeling om
beter te slapen**

thuisarts.nl · Leestijd: 2 min.



78

7 commentaren · 4 reposts

<https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-ga-korter-in-bed-liggen-als-behandeling-om-beter-te-slapen>

23

Kinderen

| Leeftijd | Effectief bevonden interventie |
|----------------|---|
| < 6 mnd | Richtlijn excessief huilen |
| 6 mnd – 6 jaar | Uitdoving <ul style="list-style-type: none"> - Schregardus-methode - Stappenplan methode - Kiekeboe – methode Positieve routines & verandering bedtijd |
| 4 – 12 jaar | Bedtijd pas |
| 12+ | CBTi Slaaptraining voor jongeren |

24

Slaaptraining voor jongeren

- Doelgroep 12-19 jaar
- CGT en motiverende gespreksvoering



25

Take home message

- Heb oog voor het thema slaap
- Psycho-educatie over slaap is de belangrijkste eerste stap bij slaapproblemen
- Verwijs waar nodig, behandeling is zinvol
- CBTi is de 1^e keus behandeling bij chronische insomnie, boven medicatie

26

Zijn er vragen?



Nog vragen op een ander moment?
F.E. (Ike) Warnars
GZ-psycholoog Ziekenhuis Rivierenland
medischepsychologie@zrt.nl

27

Bronvermelding

- Borbély, A. A., Daan, S., Wirz-Justice, A., & Deboer, T. (2016). The two-process model of sleep regulation: a reappraisal. *Journal of Sleep Research*, 25(2), 131–143. <https://doi.org/10.1111/jsr.12371>
- Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, et al. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Med Rev* 2010;14:179–89. doi:10.1016/j.smrv.2009.10.004
- Hulst, R. Y., Pillen, S., Voorman, J. M., Rave, N., Visser-Meily, J. M., & Verschuren, O. (2020). Sleep health practices and sleep knowledge among healthcare professionals in Dutch paediatric rehabilitation. *Child: Care, Health and Development*, 46(6), 703–710.
- Jonker-Pool, G., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2020). *Handboek psychologische interventies bij somatische aandoeningen*. Koninklijke Van Gorcum.
- *Richtlijn: Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen*. (2017). Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=40&rlpag=1878>
- Salari, N., Khazaie, H., Hosseini-Far, A., Khaledi-Paveh, B., Ghasemi, H., Mohammadi, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on insomnia and sleep quality: A systematic review. *BMC Neurology*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12883-020-01883-1>
- *Slaapproblemen en slaappmiddelen*. (2014). NHG-Richtlijnen. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaappmiddelen>
- Verbeek, I., & Van de Laar, M. (2012). *Verbeter Je Slaap* (2de ed.). Bohn Stafleu van Loghum.

28