

Slaapproblemen en -stoornissen bij jongeren

Herkenning, erkenning en nieuwe inzichten



9.15 Ontvangst met koffie, thee en uitreiking congresmap

9.45 Opening door dagvoorzitter **Hans Hamburger**, *neuroloog, somnoloog, hoofd Amsterdam Slaap Centrum, MC Slotervaart, MC Zuiderzee, Boerhaave Medisch Centrum en voorzitter Nederlandse Vereniging voor Slaap en Waak onderzoek (NSWO)*

- Wat is slaap, waarom is het belangrijk en wat is specifiek aan slaapproblemen bij jongeren?
- Wat gebeurt er in ons brein als we slapen?
- Interview met ervaringsdeskundige met een stoornis van de biologische klok

10.30 **Slaaphygiëne en slapeloosheid**

Els van der Horst, *GZ-psycholoog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde*

- Hoe beïnvloeden gamen, social media en overig beeldschermgebruik de slaap van jongeren?
- Wel willen slapen, maar niet kunnen slapen - wanneer is er sprake van een psychofysiologische insomnie?
- Handvatten voor behandeling - hoe wordt de vicieuze cirkel doorbroken?

11.15 Koffie- en theepauze

11.30 **Stoornissen van de biologische klok**

Marcel Smits, *somnoloog, neuroloog en hoofd Polikliniek voor Slaapwaak Stoornissen en Chronobiologie Ziekenhuis Gelderse Vallei en hoofd landelijk expertisecentrum voor slaapproblemen bij verstandelijk beperkten*

- 's Avonds laat in slaap en 's morgens niet uit bed te branden - wanneer is er sprake van een stoornis en wat zijn de gevolgen?
- Waarom komt een uitgestelde slaapfase stoornis voornamelijk bij jongeren voor?
- Wat zijn de behandelmogelijkheden? lichttherapie, chronotherapie en behandeling met melatonine toegelicht

12.15 **De rol van de omgeving**

Daniëlle Hendriks, *orthopedagoog-generalist NVO Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen MC Haaglanden en secretaris Werkgroep Kind en Slaap*

- Het belang van een systemische aanpak - voorkomen van een vicieuze cirkel
- Hoe betreft u de omgeving bij de behandeling?
- Wat kunnen ouders doen in hun opvoeding en hoe gaat u daarover in gesprek?

13.00 lunchpauze

14.00 **Slaap en psychiatrische problematiek**

Jeannette Hop, *kinder- en jeugdpsychiater Altrecht*

- Wat is de relatie tussen psychiatrische problematiek zoals autisme, ADHD en depressie en slaapproblemen? En wat betekent dit voor de praktijk?
- Hoe herkent u een slaapprobleem bij jongeren met psychiatrische problemen?

14.30 **Slaap en obesitas**

Nele Vandenbussche, *kinderarts en somnoloog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde*

- Weinig of slecht slapen maakt dik - wat is het verband tussen slaap en obesitas?
- Hoe herkent u een slaapprobleem bij een jongere met obesitas?

15.00 Koffie- en theepauze

15.15 **Wat betekent een slaapprobleem voor de patiënt?**

Sandra Pipping, *narcolepsiepatiënt, student communicatie HAN en schrijfster blog Liever lui dan moe*

- Leven met een slaapprobleem
- De zoektocht naar de diagnose en de behoefte aan begeleiding

15.30 **Parasomnia en narcolepsie toegelicht**

Hans Hamburger, *neuroloog, somnoloog, hoofd Amsterdam Slaap Centrum, MC Slotervaart, MC Zuiderzee, Boerhaave Medisch Centrum en voorzitter Nederlandse Vereniging voor Slaap en Waak onderzoek (NSWO)*

- Wat zijn parasomnia en narcolepsie?
- Welke signalen wijzen op een van deze slaapproblemen?
- Hoe uiten deze slaapproblemen zich en hoe worden ze behandeld?

16.15 Afsluiting door dagvoorzitter