

## Slaapproblemen bij ouderen

Oorzaken, gevolgen en oplossingen

**9.00** Ontvangst met koffie, thee en uitreiking congressmap

**9.30** Opening door dagvoorzitter **Ysbrand van der Werf**, *universitair hoofddocent VUmc, neurowetenschapper, auteur 'Iedereen slaapt'*

- Wat is normale slaap en wanneer spreken we van slaapproblemen?
- De functie van slaap

**10.00** **Insomnie**

**Winni Hofman**, *universitair docent slaap en slaapstoornissen aan de UvA, oprichter Somnio*

- Insomnie - wat is het?
- De invloed van veroudering op slaap
- Wat kunnen we doen tegen slapeloosheid bij ouderen?

**10.45** Koffie- en theepauze

**11.00** **Het obstructieve slaapapneusyndroom**

**Joost van den Aardweg**, *longarts Noordwest Ziekenhuisgroep*

- Hoe herkent u slaapapneu bij oudere patiënten?
- Het ontstaan en de gevolgen van slaapapneu
- Op welke manier kunt u slaapapneu behandelen?

**11.45** **Onrust voor en tijdens de slaap**

**Karel Schreuder**, *arts-somnoloog SleepMedCare*

- Motorische onrust in de avond en de nacht - slaapgerelateerde problemen?
- Herken de symptomen die tijdens de slaap en overdag samenhangen met slaapproblemen
- De keuze tussen medicatie of geen medicatie - hoe behandelt u slaapproblemen?

**12.30** Lunch

**13.30** **De invloed van psychische problemen op slaap**

**Maureen Smeets-Janssen**, *ouderenpsychiater GGz Centraal*

- Angst en depressie - hoe draagt het bij aan slaapproblemen?
- Welke behandeling, ondersteuning en begeleiding kunt u bieden?
- Verwachtingen van ouderen zelf

**14.15** **Slaapproblemen bij ouderen in het ziekenhuis en verpleeghuis**

**Patricia Genet**, *klinisch geriater Waterlandziekenhuis*

- Hoe stel je de diagnose?
- Welke behandelingen zijn er mogelijk?

**15.00** Koffie- en theepauze

**15.15** **Slaapproblemen bij dementie**

**Ysbrand van der Werf**, *universitair hoofddocent VUmc, neurowetenschapper, auteur 'Iedereen slaapt'*

- Wat gebeurt er in de hersenen door slaapte kort?
- De samenhang tussen slaapstoornissen en dementie
- Behandeling en ondersteuning

**16.00** Afsluiting door de dagvoorzitter

Schrijf u nu in!