**Is niet slapen iets om wakker van te liggen?**

**Datum:**Donderdag 21 september 2017

**Locatie:**Helmertheater
Broekheurnering 1050
7546 TA  ENSCHEDE

**Tijd:**17.45 - 21.30 uur

**Kosten:**€ 75,00

**Toelichting**Niet slapen is een veel voorkomend probleem. Lang niet iedereen heeft doorgaans een kwalitatief goede slaap waardoor hij zich overdag  goed uitgerust voelt. Mensen met een slechte slaap voelen zich niet fit en zijn sneller geïrriteerd. Ze hebben ook vaker last van concentratieproblemen en verminderde aandacht. Dat kan leiden tot fouten en vergissingen, maar ook tot verkeers- en bedrijfsongevallen. Wat zijn de oorzaken van slecht slapen? Aanvallen van slaperigheid overdag vormen een duidelijke aanwijzing voor een slaapstoornis. En wist u dat er 80 verschillende soorten slaapstoornissen zijn. Tijdens dit symposium zullen de meest voorkomende worden behandeld.

Deze avond zullen verschillende onderwerpen betreffende de slaap aan de orde komen:

* Algemene fysiologie van de slaap
* Meest voorkomende slaapstoornissen, mogelijke oorzaken en de behandeling er van
* Wat houdt een slaaponderzoek in?
* Het gebruik van slaapmedicatie en anti-depressiva plus de mogelijke risico’s, wat is een verantwoord gebruik?
* Wat houdt slaapoefentherapie in?
* Diagnostiek, symptomen en behandeling van slaapapneu
* Er zullen hele praktische tips worden gegeven om een normaal slaappatroon te bewerkstelligen

Ook de professional in de zorg kan zelf met slaapproblemen te maken krijgen vanwege de wisselende diensten en zij hebben vaak niet de meest gezonde trucs om toch te slapen. Ook slaapadviezen voor deze groep zullen worden behandeld.

Al met al een avond die u niet mag missen om mensen met slaapproblemen van goede adviezen te kunnen voorzien.

**Doelgroepen:** verpleegkundigen, verzorgenden, doktersassistenten, praktijkondersteuners en andere belangstellenden

**Programma**

17.45 uur
**Inloop met soep en broodjes**

18.30 uur
**Inleiding door een lid van de programmacommissie**

18.40 uur
**Algemene fysiologie van de slaap, slaapstoornissen en behandeling**Miriam Gruppelaar, verpleegkundig specialist ZGT Centrum voor slaapgeneeskunde

19.30 uur
**Insomnie en de behandeling en slaapoefentherapie**Debbie Verkleij, oefentherapeut Mensendieck en slaapoefentherapeut, praktijk voor oefentherapie Cesar Enschede

20.15 uur
**Pauze**

20.30 uur
**Slaapapneu: symptomen, diagnostiek en behandeling**Martijn Nuis, physician assistant en somnoloog ZGT Centrum voor slaapgeneeskunde

21.15 uur
**Discussie en vragen**

21.30 uur
**Afsluiting**

**Algemene informatie**

**Locatie**Helmertheater
Broekheurnering 1050
7546 TA ENSCHEDE

**Kosten**€ 75,00

**Aanmelden**Via de knop **aanmelden**. U ontvangt de factuur en bevestigingsbrief per e-mail.

**Accreditatie**Wordt aangevraagd bij V en VN. Bij voldoende deelname wordt er ook accreditatie aangevraagd voor andere doelgroepen.
Na afloop van het symposium ontvangt u het bijbehorende certificaat.
Voor het bijschrijven van de punten in Gaia hebben wij uw BIG-nummer en/of uw V en VN-nummer nodig.

**Secretariaat**Het secretariaat van de Dr G.J. van Hoytemastichting is gevestigd in gebouw "Vrijhof" op de campus van de Universiteit Twente, Drienerlolaan 5, 7522 NB Enschede
Telefoon 053-4892409

**Annuleringsvoorwaarden**Bij annulering tot 4 weken voorafgaande aan het symposium bent u € 25,00 verschuldigd. Daarna bent u het volledige bedrag verschuldigd. Annulering geschiedt uitsluitend schriftelijk.