 **Plegan Opleidingen**

**Werk aan de winkel:**

**Slaapproblemen**



Afbeelding voorzijde: middagdutje van Vincent van Gogh (1890)

Begeleider, verpleegkundig specialist GGZ, leraar verpleegkunde: Sonja van Hees

Februari 2018

**Dit is een uitgave van Plegan Opleidingen**

Secretariaat:

E info@plegan.nl

I www.plegan.nl

T 06 3762 5877 (Carin Buis)

© Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van Plegan Opleidingen.

**Inhoudsopgave**

Inhoud

[1 Verantwoording 3](#_Toc508869762)

[2 Beginsituatie 4](#_Toc508869763)

[2 a. Beginsituatie verkenning 4](#_Toc508869764)

[3 Doelstellingen 4](#_Toc508869765)

[4 Moduleorganisatie 5](#_Toc508869766)

[5 Leerinhoud 6](#_Toc508869767)

[6 didactische werkvormen 7](#_Toc508869768)

[7 studieactiviteiten 7](#_Toc508869769)

[Voorbereidende opdracht: 7](#_Toc508869770)

[Tijdens de bijeenkomst: 7](#_Toc508869771)

[8 toetsing 7](#_Toc508869772)

[waardering 7](#_Toc508869773)

[9 Literatuur en achtergrond literatuur 7](#_Toc508869774)

[Bijlage 1 Evaluatieformulier *Plegan Opleidingen* 9](#_Toc508869775)

# 1 Verantwoording

Deze module is bedoeld voor de scholing: “werk aan de winkel: slaapproblematiek”. Een mogelijkheid is om binnen de verpleegkundige beroepsgroep verdere bekendheid te geven aan het beroep van verpleegkundig specialist aan de hand van een algemeen verpleegkundig onderwerp dat in alle velden van de gezondheidszorg aandachtspunt is voor verpleegkundigen.

Tijdens deze bijeenkomst zijn er twee inhoudelijke bijdragen door verpleegkundig specialisten. Een bijdrage richt de aandacht op de richtlijnen rond slaapproblematiek (NHG, 2014), waarin de terughoudende medicamenteuze behandeling en daarmede het belang van verpleegkundige interventies onder de aandacht worden gebracht. De andere bijdrage is de bespreking van het wetenschappelijk onderzoek van R. Raymann (2013) met de inzichten dat verhoging van de lichaamstemperatuur van invloed is op de snelheid van het inslapen en de diepte van de slaap.

Aansluitend aan deze bijdragen zijn de werkgroepen in twee ronden georganiseerd

Deze scholing vraagt van de deelnemer inbreng van eigen casussen met problemen en geslaagde interventies bij het slapen van patiënten.

# 2 Beginsituatie

**Scholing waarbij verpleegkundig specialisten en verpleegkundige werkzaam in een van de velden van de gezondheidszorg onderling kunnen uitwisselen en elkaar op de hoogte stellen van interventies rond slaapproblemen.**

**Verpleegkundig specialisten in opleiding en verpleegkundige in opleiding zijn ook welkom.**

# 2 a. Beginsituatie verkenning

Bedenk ter voorbereiding van deze scholing een casus met slaapproblematiek waar je een verpleegkundige interventie inzette die goed heeft gewerkt. Haal daarnaast je een casus voor de geest waar je met de handen in het haar zat. Verzamel van beide casussen je informatie zo nauwkeuring mogelijk en neem deze op schrift mee naar de scholing.

# 3 Doelstellingen

Algemene doelstelling:

-de deelnemer vergroot de kennis van de mogelijkheden van behandeling door verpleegkundig specialisten en verpleegkundigen rond slaapproblematiek.

Doelstellingen ten aanzien van kennis:

-De deelnemer neemt kennis van theoretische achtergronden van de richtlijn slaapstoornissen.

-de deelnemer neemt kennis het onderzoek waarbij geringe opwarming van het lichaam bevorderend werkt op het inslaapproces, verdiepend werkt op de slaap en de waakzaamheid gedurende de nacht verminderd.

Doelstelling ten aanzien van vaardigheden;

-De deelnemer vergroot de eigen mogelijke interventies bij slaapproblemen naar aanleiding van de inleidingen en door de onderlinge uitwisselen bij de inbreng van de eigen casus.

Doelstelling ten aanzien van houding, attitude

De deelnemer leert reflecteren aan de hand van de eigen casus op de omgang met de richtlijnen rond slaapproblematiek en het inzetten van de verwarming van de huid om de slaap van patiënten te bevorderen.

De deelnemer verwoordt een eigen leervraag aan het begin van de module aan de hand van de beginsituatie verkenning, en levert een reflectie verslag in aan het einde van de module.

# 4 Moduleorganisatie

 Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25, 3971 PA Driebergen

 Dag: 13 april 2018

 Tijd: 14.00 tot en met 18.00 uur

**ORGANISATIE/ DAGINDELING:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag**  | **Vrijdag 13 april**  |
| 13.45 | thee en koffie |
| 14.00 uur.  | Inleiding rond slaapproblematiek door Sonja van Hees, verpleegkundig specialist GGZ |
| 14.15  | Slaapproblematiek en het toepassen van richtlijnendoor Joop van de Wouw, verpleegkundig specialist GGZ  |
| 15.00 uur | Slaapproblematiek en het inzetten van verpleegkundige interventies die de lichaamswarmte doen toenemen naar aanleiding van het onderzoek van R. Rayman. door Sonja van Hees, verpleegkundig specialist GGZ. |
| 15.45  | thee |
| 16.00  | Werkgroepen eerste ronde1.slaapproblematiek door Joop van de Wouw, verpleegkundig specialist GGZ. of2. slaapproblematiek door Ingrid Spee, HBO-verpleegkundige |
| 16.45  | Werkgroepen tweede ronde1. Slaapproblematiek en verpleegkundige interventies verwarmen door Sonja van HeesOf 2. Onderlinge uitwisseling en casusbespreking in kleine groepen  |
| 17.30 uur | Persoonlijke reflectie en invullen evaluatie formulier,En beide inleveren |
| 17. 45  | Plenair vragen stellen en verzamelen van inzichten waar men mee naar huis gaat. Sonja van Hees  |
| 18.00  | Afsluiting  |

Joop van de Wouw, verpleegkundig specialist GGZ sinds 2001 werkzaam in de GGZ bij volwassenen, langdurige zorg en jeugd.

Ingrid Spee, HBO-Verpleegkundige sinds 1993 werkzaam als verpleegkundige binnen ARBO diensten, vanaf 2010 binnen de Raphael stichting in verschillende functies waaronder teamleider en verpleegkundig antroposofische zorg.

Sonja van Hees, HBO verpleegkundige sinds 1978, werkzaam in verschillende velden van de gezondheidszorg regulier en antroposofisch. Van 2014-2017 in opleiding als verpleegkundige tot verpleegkundig specialist en sinds 2017 verpleegkundig specialist GGZ.

# 5 Leerinhoud

Tijdens de gehele bijeenkomst is er mogelijkheid tot uitwisseling en reflectie naar tijdens en naar aanleiding van de inhoudelijke bijdragen en de werkgroepen in relatie tot de eigen meegebrachte casussen.

De Inhoudelijke bijdrage van Joop van der Wouw is rond de inhoud van de richtlijn slaapstoornissen van de NHG en de toepassing daarvan in de verpleegkundige praktijk. Het gaat daarbij om het toepassen van de richtlijnen en het gevoel dat de deelnemer kan ontwikkelen om de interventies aan te passen aan de individuele situatie van de patiënt.

Sonja van Hees verzorgt een inhoudelijke presentatie rond de onderzoeksresultaten van R. Raymann (2013). Het onderzoek wijst uit dat het licht opwarmen van het lichaam slaap bevorderend is. Welke interventies zijn dan verpleegkundig mogelijk.

Het uitwisselen en vinden van interventies voor de meegebrachte casussen is een belangrijk onderdeel van deze scholing (Hart, 2015; Huber, 2016, 2013, 2011).

Werkgroepen in twee ronden van elk twee werkgroepen. De werkgroepen worden aangeboden op basis van uitwisseling met de deelnemers.

Eerste ronde werkgroepen

Werkgroep met Joop van de Wouw in onderlinge uitwisseling het praktisch toepassen van de richtlijn slaapproblemen (NHG, 2014).

Werkgroep met Ingrid Spee met het inzetten van de SenseWear in combinatie met een vragenlijst ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking met slaapproblematiek.

Tweede ronde werkgroepen

Werkgroep met Sonja van Hees met kennis maken, zelf ervaren en doen van non-verbale interventies om de lichaamstemperatuur te verhogen (Bertram& Kolbe 2016; Layer, 2014; Emous, Hees, Willink-Maendel, & Zonneveld, 2009; Bertram, 2005; Schoorel, 2015) door Sonja van Hees.

Werkgroep waarin onderlinge uitwisseling van ervaringen en vinden van interventies voor de meegebrachte casussen.

# 6 didactische werkvormen

Didactische werkvormen: onderwijsleergesprek, inhoudelijke lezingen, werkgroepen waarin onderlinge uitwisseling centraal staat, toetsing; reflectieverslag.

# 7 studieactiviteiten

### Voorbereidende opdracht:

Bedenk ter voorbereiding een casus met slaapproblematiek waar een verpleegkundige interventie goed heeft gewerkt. Haal een casus voor de geest waar je met de handen in het haar zat. Verzamel van beide casussen je informatie zo nauwkeuring mogelijk.

### Tijdens de bijeenkomst:

Schrijf een reflectie verslag van maximaal ½ A 4 aan het einde van de bijeenkomst en neem je eyeopeners mee naar je werkplek.

Bij vragen achteraf

sonjavanhees@ziggo.nl

# 8 toetsing

### waardering

- aanwezigheid telt

# 9 Literatuur en achtergrond literatuur

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people*

 *manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-

Bass.

Baars, E.W., & G. H. Van der Bie (red.) (2011). *Health promotion: preventief*

*en curatief. Naar een duurzame gezondheidszorg*. Amsterdam: SWP.

Baars, E.W., & J. Hoekman (2011). Meten van gezondheid; een kwestie

van zelfregulatie en balans. In: Baars, E.W., & G. H. Van der Bie (red.)

(2011). *Health promotion: preventief en curatief. Naar een duurzame*

*gezondheidszorg*. Pp. 99-111. Amsterdam: SWP.

Baart, A. (2005). *Aandacht. Etudes in presentie*. Utrecht: Lemma.

Bertram, M. (2005). *der Therapeutische Prozess als Dialog.* Berlin: Pro Business.

Bertram, M & Kolbe, H.J. (2016). *Dimensionen therapeutische Prozesse in der Integrative Medizin;* ein ökologisches Modell. Wiesbaden: Springer

Emous, I., Hees, S., Willink-Maendel, K., & Zonneveld, M. (2009). *uitwendige therapie, wikkels, kompressen en baden.* Zeist: Christofoor.

Ficht, A., & Műller, A. (2008). Der Unterschied zwischen den rhythmischen

Einreibungen und der rhythmischen Massage. Hamburg:

Abschlussarbeit Carus Akademie.

Huber, M. (2013) Geraadpleegd op 1 september 2016 op http://www.ipositivehealth.com/

Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., Horst, H. van der, Jadad, A.J., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., Meer, J.W.M. van der, Schnabel, P., Smith, R., Weel, C. van & Smid H. (2011). *How should we define health?* BMJ 2011, 343(4163):235-237.

Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P.C.,

Knottnerus, J.A. (2016). *Towards a ‘patient-centred’ operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. BMJ*. http://www.ipositivehealth.com/positieve-gezondheid/wetenschappelijk-publicaties-over-positieve-gezondheid/

Kalsbeek, A. (2003). *Ik beweeg en lig toch stil,* werking en mogelijkheden van uitwendige therapie bij kinderen met een ontwikkelingsstoornis: werkboek. Zeist, Zonnehuizen Veldheim, Stenia.

Kalsbeek, A. & Hoekman, J. (2016). *Effectiviteit van ritmische inwrijvingen,* een gerandomiseerde en gecontroleerde studie naar het effect op stress en welbevinden bij kinderen met een lichte verstandelijke beperking en een psychiatrische diagnose. Tijdschrift voor integrale geneeskunde (TIG) 31,1.

Layer, M. (2014). *Praxishandbuch Rythmische einreibungen nach Wegman/Hauschka.* Bern: Hans Huber.

NHG standaard (2014). NHG standaard slaapproblemen en slaapmiddelen. Huisarts Wet 2014;57(7):352-61. geraadpleegd op 20 januari 2018 op <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen>

Raymann, R.J.E.M. (2013). *Mild skin warming, a non-pharmacological way to modulate sleep and vigilance.* Amsterdam: VU Geraadpleegd op 1 februari 2018 op <http://dare.ubvu.vu.nl/handle/1871/40196>

SenseWear: geraadpleegd op 1 februari 2018 op <https://www.hanze.nl/assets/haal/Documents/Public/Protocol%20Sensewear.pdf>

Schoorel, E. (2015). *Warmte* Zeist: Christofoor.

Sluĳter, M. (2002). *Aanraken: een levensbehoefte. Tactiele contacten in de*

*opvang en op school*. Amsterdam: SWP.

Uvnäs-Moberg, K. (2010). *De oxytocine factor.* Amsterdam: Thoeris.

September 2016 op <http://www.plexus-solaris.nl/documenten/pdf/Oxytocinefactor.pdf>

# Bijlage 1 Evaluatieformulier *Plegan Opleidingen*

1. Hoe ben je te weten gekomen dat deze module er was?
2. Via een bekende
3. Via de nieuwsbrief
4. Via de website
5. Door een eerdere cursus die ik bij Plegan Opleidingen volgde
6. Anders, te weten:
7. Heeft de module: **werk aan de winkel; slaapproblematiek** voldaan aan je verwachtingen?

Ja / nee

Toelichting:

1. Wat heeft je geraakt tijdens de bijeenkomst?
2. Kon je inzichten, attituden en vaardigheden op je eigen werkplek herkennen en toepassen?

Ja / nee

Zo ja, licht toe met een concreet voorbeeld:

1. Tot welke eigen activiteiten werd je aangezet door deze bijeenkomst?
2. Noem minimaal één aspect wat je inspireerde en licht dit toe:
3. Noem minimaal één aspect dat voor verbetering vatbaar is en licht toe:

Voor Sonja van Hees

Voor Joop van de Wouw

 Voor Ingrid Spee

1. Wat wil je ons als docenten zeggen? Complimenten en punten ter verbetering:
2. Geef algehele suggesties ter verbetering van de module.

**Veel dank voor het invullen van deze enquête, docenten Plegan Opleidingen**