**Programma nascholing “Slaapproblemen en slaapstoornissen”**

*Deel 1 - Neuroanatomie en neurofysiologie van de slaap dr Jose Vis*

* 13:00 Inleiding
* 13:10 Neuroanatomie van de slaap
* 13:20 Pathologie
* 13:30 Neurofysiologie van de slaap
* 13:40 Slaapstadia
* 13:50 Verschillen fysiologie gezonden en zieken

*Deel 2 - Slaapproblemen door dr Tacke*

* 14:00 Wat is slaap?  Wat gebeurt er in hersenen en in het lichaam gebeurt tijdens slaap.
* 14:10 De biologische klok en invloed op functioneren, invloed van ploegendienst
* 14:20 Inzicht in slaapstoornissen en hun behandeling
* 14:30 Inzicht in slaapproblemen en hoe te voorkomen dat dit chronisch wordt
* 14:40 Poly somnografie, hoe wordt dit toegepast
* 14:50 Indeling slaapstoornissen in hoofdgroepen
* 15:00 Inzicht in insomnia en behandeling daarvan
* 15:10 Groepsopdracht
* 15:20 Kenmerken van hypersomnolentie
* 15:30 Op welke wijze wordt hypersomnolentie gemeten?
* 15:40 Wat is narcolepsie, hoe wordt de diagnose gesteld
* 15:50 Regeling geschiktheid CBR, wat betekent dit in de praktijk?
* 16:00 Welke ademhaling- gerelateerde slaapstoornissen zijn er?
* 16:10 De relatie tussen snurken en osas
* 16:20 Welke behandelingen bestaan er om osas aan te pakken
* 16:30 Wat is headbanging syndrome
* 16:40 Inzicht in circadiane ritmestoornissen, wat zijn dit, hoe te diagnosticeren
* 16:15 De rol van melatonine bij slaapproblemen/ slaapstoornissen
* 16:20 Geneesmiddelen en CBR, welke geneesmiddelen hebben gevolgen voor de rijvaardigheid, hoe hiermee om te gaan?
* 16:25 Welke disciplines werken er in een slaapteam en wat zijn hun functies

*Deel 3 - De praktijk*

* 16:30 De tips en tricks t.a.v. slaap, slaapproblemen en arbeid
* 16:40 Cognitieve gedragstherapie bij chronische insomnia
* 16:50 Bespreken van casuïstiek en hoe deze tips in de praktijk toe te passen zijn,
* 17:10 Relatie slaapproblemen tot arbeidsongeschiktheid
* 17:20 Vragen
* 17:30 Afsluiting