

Opening door dagvoorzitter:

Ysbrand van der Werf (dagvoorzitter) *Universitair hoofddocent VUmc, neurowetenschapper, auteur boek 'Iedereen slaapt', voorzitter Nederlandse vereniging voor Slaap/Waak onderzoek*

Ysbrand van der Werf geeft als introductie uitleg over de definitie van slaap, welke slaapfasen er te onderscheiden zijn, welke factoren van invloed zijn op het slapen, wanneer er sprake is van een slaapprobleem of een -stoornis en waarom slaap zo belangrijk is voor het brein. Tevens geeft hij een uitleg over veranderingen in slaap in relatie tot de leeftijd.

Slaaphygiëne en slapeloosheid – een update

Els van der Horst, *GZ-psycholoog, K&J in opleiding tot klinisch neuropsycholoog GGz Eindhoven*

Sociale media hebben een grote invloed op het ontwikkelen van slaapproblemen bij jongeren. Gamens, facebook, laat beeldschermgebruik, lang uitslapen maar ook lichamelijke inactiviteit en cafeïne houdende drank hebben invloed op het slaappatroon. Het inzicht geven in het ontwikkelen van slaaphygiëne geeft een positieve bijdrage aan verbetering van de slaap. Els van der Horst geeft aan en legt uit wanneer er sprake is van psychofysiologische insomnie. Er worden handvatten aangereikt vanuit de behandeling met cognitieve gedragstherapie.

Stoornis van de biologische klok

Marijke Gordijn, *Chronobioloog, eigenaar Chrono@Work, medeontwikkelaar Charge your Brainzzz (lespakket over het belang van slaap voor jongeren/middelbare scholieren)*

In de lezing zal worden ingegaan op waarom de uitgestelde slaapprobleem (DSPD) vooral bij jongeren voorkomt, wat de behandelmogelijkheden zijn en hoe je de stoornis herkent. In de puberteit is de kans dat de biologische klok naar achter verschuift groter door veranderende leefwijze, zwakke zeitgebers en later naar bed gaan. Andere oorzaken van uitgestelde slaapprobleem zijn genetische aanleg (ADHD/ADD autisme) en beschadiging aan de verbinding tussen de ogen (trauma virale, infectie, MS haard). Een tekort aan slaap heeft invloed op de cognitie en prestatie overdag. Behandelbaarheden zijn chronotherapie, lichttherapie en melatonine. Slaapprobleem is een sterk toenemend en miskend probleem. Tijdige erkenning en goede voorlichting over de gevolgen zijn belangrijk.

Slaap en psychiatrische problematiek

Shalini Soechitram, *Kinder- en jeugdpsychiater en somnoloog, Dr. Leo Kannerhuis, bestuurslid vereniging Kind & Slaap*

Zij zal het herkennen en de gevolgen van slaapproblemen op het gedrag- en emotionele problemen bij jongeren uiteenzetten. Daarnaast geeft zij de relatie aan tussen autisme, ADHD, depressie en slaapproblemen zoals narcolepsie, insomnie en rusteloze benen (RLS). Zij biedt handvatten (psycho-) farmacologische behandelmogelijkheden van slaapproblemen bij psychiatrische problematiek.

Obesitas en slaapproblemen – slapen houdt de stofwisseling scherp

Nele Vandenbussche, kinderarts en somnoloog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde

Nele Vandenbussche geeft het verband aan tussen slaapproblemen bij adolescenten en obesitas. Er is een fikse stijging in het aantal kinderen met obesitas. Te weinig slaap geeft een verhoogde kans op diabetes 2 en obesitas. Slaapgebrek geeft een verstoring in de productie van ghreline (hormoon dat honger opwekt) en leptine. Leptine wordt minder aangemaakt, wat een minder snel verzadigd gevoel geeft. Ghreline wordt verhoogd aangemaakt, wat juist meer honger geeft. Bij adolescentie is het slaapgebrek een verhoogd risico. Zij hebben relatief nog een grote slaapbehoefte, nog geen volwassen sturing en de ouderlijke invloed is minder. Obesitas is een groot probleem aan het worden onder adolescenten. Bij een totale aanpak van dit probleem zal naast het eetpatroon en bewegingspatroon ook naar het slaappatroon gekeken worden. Ze geeft aan hoe slaapproblemen te herkennen bij jongere met obesitas.

Wat betekent een slaapprobleem voor de patiënt

Sandra Pipping, narcolepsiepatiënt, schrijfster blog *Liever lui dan moe*, bestuurslid Nederlandse Vereniging voor Narcolepsie

Zij zal als ervaringsdeskundige over slaap/waakstoornis spreken. Na jarenlange klachten van extreme slaperigheid en een onbedwingbare neiging tot slapen is bij haar Narcolepsie gediagnosticeerd. Zij geeft helder weer wat de gevolgen zijn van de langdurige zoektocht naar de diagnose en wat deze chronische neurologische aandoening voor gevolgen heeft op haar functioneren in haar leven nu. Narcolepsie openbaart zich tussen 15 en 30-ste levensjaar en komt 1: 2000 personen voor. Hierdoor duurt het lang voor de diagnose wordt gesteld. Kenmerken zijn extreme slaperigheid overdag kataplexie, slaapparalyse en hypnagoge hallucinaties.

Verdiepingssessie A – Slaaptekort of slaapprobleem? – symptomen, diagnose en behandeling

Nele Vandenbussche, kinderarts en somnoloog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde

Wanneer is er sprake van een onderliggende slaapprobleem? Wat is het verschil tussen slaperigheid en vermoeidheid? Hoe kunnen we de slaap onderzoeken en wanneer is er een indicatie voor een polysomnografie? In deze verdiepingssessie worden bovenstaande vragen beantwoord en komen verschillende slaapproblemen aan bod waarbij er wordt ingegaan op de symptomen, de diagnose en de verschillende behandelmethodes

Verdiepingssessie B – Slaap en psychiatrie – de verdieping

Shalini Soechitram, kinder- en jeugdpsychiater en somnoloog, Dr. Leo Kannerhuis, bestuurslid vereniging Kind & Slaap

Psychiatrische (ontwikkelings-)stoornissen en gedragsproblemen bij jongeren gaan vaak gepaard met een gestoorde slaap. Chronische slapeloosheid (insomnia) op jonge leeftijd leidt weer tot een verhoogd risico op depressie en andere psychiatrische ziekten. Bij psychische stoornissen is het moeilijk oorzaak en gevolg te onderscheiden. Wanneer richt je je bij de behandeling primair op de psychiatrische stoornis en wanneer op het slaapprobleem? Wat weten we over effectieve preventie en interventie? Tijdens deze interactieve sessie wordt er ingegaan op bovenstaande vragen en krijgen de deelnemers praktische handvatten aangereikt om deze kennis in praktijk te brengen