​

Graag nodigen wij u uit voor de 51e Netwerkmeeting waar het thema **Slaap** centraal staat:

Datum: **donderdag 13 juni 2019**  
Plaats : Beatrixgebouw, Jaarbeurs, Utrecht  
Tijd en zaal: open vanaf 17.30 uur, voordrachten van 18.00 - 21.00 uur  
  
**Entree**  
De entree is gratis voor leden van de Stichting ADHD Netwerk.  
I.v.m. de cateringopgave verzoeken wij u nadrukkelijk om u in te schrijven **uiterlijk**

**4 juni a.s.** via het [inschrijfformulier meetings/congressen](http://www.adhdnetwerk.nl/ADHD.aspx?idp=2&id=578).

​

**Programma**  
17.30 – 18.00 uur       Aanmelding, koffie en feestelijke warme hapjes  
  
18.00 – 18.15 uur       Inleiding door Els van den Ban, voorzitter  
  
18.15 – 19.00 uur       **Denise Bijlenga – Slaapproblemen en ADHD:**

**een levenslange relatie**

*Slaapproblemen en slaapdiagnoses komen in sterk verhoogde mate voor bij kinderen en volwassenen met ADHD. Slaapproblemen en ADHD zijn gedurende de levensloop zo nauw met elkaar verweven dat ze elkaar in stand lijken te houden en elkaar kunnen versterken.*

*In deze presentatie zullen de genetische, etiologische, en omgevingsfactoren die een rol spelen in de relatie tussen slaap en ADHD worden besproken.*

*Onze recent ontwikkelde protocollen voor screening, diagnostiek en behandeling van slaapproblemen bij ADHD zullen worden besproken.*

*Denise Bijlenga (psycholoog) is senior onderzoeker bij PsyQ Kenniscentrum ADHD bij volwassenen in Den Haag. Daarnaast is zij bestuurslid van het ADHD Netwerk. Ze doet sinds 2010 onderzoek naar verschillende aspecten op het gebied van ADHD bij volwassenen, waarbij het thema slaap altijd de hoofdrol heeft gespeeld.*

19.00 – 19.15 uur       Pauze

19.15 – 20.00 uur       **Martijn Arns – Wakker worden! De rol van slaap en de**

**biologische klok bij het ontstaan en de preventie van ADHD**

*We brengen ongeveer een derde van ons leven door in de toestand die ‘slaap’ heet. Daarnaast hebben veel DSM-IV/5 stoornissen, ‘slaapklachten’ als een van de diagnostische kenmerken. Toch is er weinig bekend over de oorzakelijke rol die slaapproblemen spelen bij psychiatrische beelden zoals ADHD. Een verlate slaap-fase wordt gerapporteerd bij 73-78% van de kinderen en volwassenen met ADHD.*

*In deze presentatie zullen we verder ingaan op deze relatie tussen de biologische klok en ADHD-klachten, met een bijzondere focus op de rol van (zon)licht in het ontstaan, maar vooral voorkomen van concentratieproblemen. Ook zal verder ingegaan worden op een specifieke vorm van neurofeedback, namelijk neurofeedback van het sensomotorische ritme (SMR) waarvan gebleken is dat deze specifiek de slaap verbetert door training van het netwerk dat verantwoordelijk is voor zogenaamde ‘slaap spoeltjes’ en via die route tot concentratie verbetering leiden.*

*Dr. Martijn Arns is directeur en hoofdonderzoeker bij Onderzoeksinstituut Brainclinics en tevens verbonden aan de afdeling experimentele psychologie van de Universiteit Utrecht.*

20.00 – 20.45 uur        ***Marcel Smits – Diagnostiek en behandeling van***

***slaapstoornissen bij ADHD***

*Chronische slaapstoornissen komen vaak voor bij ADHD, maar worden regelmatig niet of onvoldoende gediagnostiseerd. Bovendien kan medicamenteuze behandeling van ADHD met methylfenidaat slaapstoornissen doen toenemen. Anderzijds kan methylfenidaat vroeg in de avond soms het inslapen bevorderen.*

*De meest voorkomende primaire slaapstoornis bij ADHD is de uitgestelde slaapfase stoornis. Veel voorkomend zijn insomnie en rusteloze benen (RLS). In deze voordracht zullen de methoden van differentiaal diagnostiek en de behandelingen van deze meest voorkomende slaapstoornissen bij ADHD aan bod komen.*

*Neuroloog-somnoloog Marcel Smits (voormalig Hoofd Polikliniek voor slaapwaakstoornissen en chronobiologie in het Ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV) in Ede, is met ingang van dit jaar gepensioneerd maar nog wel betrokken bij wetenschappelijke onderzoeken in het ZGV.*

20.45 – 21.00 uur       Vragen/discussie  
  
Wij hopen u allen te zien op 13 juni 2019.  
Reizen per trein wordt sterk aanbevolen.  
  
**Aanmelding**U kunt zich **uiterlijk 4 juni a.s.** inschrijven via het online [inschrijfformulier meetings/congressen](http://www.adhdnetwerk.nl/ADHD.aspx?idp=2&id=578).

Met vriendelijke groet,  
  
Els van den Ban,  
voorzitter Stichting ADHD Netwerk

*Accreditatie wordt aangevraagd bij NVVP, NVK, NIP, FGZPt, K&J/OG, ABSG, VSR en V&VN.*