

Slaapmakend

Miljoenen Nederlanders  
slapen slecht.

*Zonde, vinden wij.*

**Bijscholing 'Slaap en de aanpak van slaapproblemen'**

>>

# Bijscholing: Slaap en de aanpak van slaapproblemen



*Kennis over slaap is bij veel zorg en welzijnsprofessionals beperkt en in de collegebanken wordt er maar mondjesmaat aandacht besteed aan slaap en slaapproblemen. In de GGZ is de invloed van slaapproblemen op het functioneren van de patiënt en het verloop van de behandeling onderbelicht.*

Veertig procent van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is er sprake van een slaapprobleem. Steeds meer onderzoek wijst uit dat slaapproblemen (mede)oorzaak zijn van psychische klachten als depressie, burn-out en angststoornissen en ook zelfs van medische klachten zoals diabetes type 2, obesitas en hartfalen - voor depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Tijd voor een wake-up call! In deze bijscholing leer je hoe slaap werkt, hoe je slaapproblemen kunt herkennen en vooral, hoe je ze kunt aanpakken.

## Doelstelling

Na afloop van de bijscholing hebben de zorg en welzijnsprofessionals kennis over slaap en slaapproblemen, kunnen zij diverse problemen op het gebied van slaap herkennen en diagnosticeren en zullen zij concrete handvatten hebben om slaapproblemen (slapeloosheid) aan te pakken, onder andere door het toepassen van praktische slaapproadvisen, gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie.

## Programma

### Ochtend

1. Kennisoverdracht op het gebied van slaap en slaapproblemen; de werking en de biologie van slaap, het circadiane ritme, de verschillende slaapproblemen, slaapfasen en veel voorkomende misverstanden over slaap. Ook de relatie tussen gezondheid en slaapproblemen en de relatie tussen herstel en slaap komen aan bod. De kennisoverdracht doen we op een interactieve manier, onder andere met een quiz met stellingen: deelnemers geven per stelling aan of ze het eens of oneens zijn, door een plek in de ruimte in te nemen. Deelnemers worden door de stellingen aan het denken gezet.
2. Diagnostiek en differentiatie; deelnemers leren slaapproblemen te herkennen in de praktijk en te duiden wat er precies aan de hand is (ofwel een goede diagnose stellen). Hierbij werken we met oefeningen in subgroepen en casuïstiek.

### Middag

3. Behandeling van slapeloosheid; we behandelen de methodiek om slapeloosheid aan te pakken. De methodiek vindt zijn oorsprong in de cognitieve gedragstherapie en de oplossingsgerichte therapie. Ook behandelen we hier praktische slaapproblemen die de deelnemers in kunnen zetten om hun cliënten beter te laten slapen. Er is ruimte om te bespreken hoe de tips kunnen worden toegepast op revaliderende cliënten.
4. In subgroepjes onderzoeken we hoe de deelnemers de kennis kunnen toepassen om interventies te plegen vanuit hun eigen discipline. In elke subgroep zitten verschillende disciplines. We gebruiken hiervoor echt bestaande casussen door Slaapmakend aangeleverd. Per discipline wordt een advies gegeven, hoe de desbetreffende cliënt geholpen zou kunnen worden weer beter te slapen. Ook is er ruimte om eigen casussen in te brengen. De trainers lopen rond om de subgroepjes te begeleiden.
5. Indien gewenst kan er ook nog aandacht besteed worden aan slaapmedicatie. Er zal daarbij onvermijdelijk een interessante discussie ontstaan tussen de artsen en de psychologen;)

## Werkwijze

Theoretische kennis zal in interactieve vorm worden overgebracht. Bijvoorbeeld door de quiz en het elkaar interviewen. Dit wordt afgewisseld met het oefenen in subgroepen waarbij we casuïstiek inbrengen. Er zal voldoende ruimte zijn voor inbreng van eigen casuïstiek en vragen van deelnemers. Na afloop wordt het protocol aan de deelnemers uitgedeeld. Dit protocol bestaat uit zes hoofdstukken met kennisoverdracht op cliënt vriendelijke manier geschreven, bijbehorende oefeningen en opdrachten, een extra

hoofdstuk over slaapmedicatie, een link met ontspanningsoefeningen en een slaaplogboek voor registratie in printformaat.

## Over Slaapmakend

Slaapmakend is een psychologenpraktijk binnen de Generalistische Basis GGZ, gespecialiseerd in de behandeling van slapeloosheid. Dankzij deze specialisatie zijn wij op de hoogte van de nieuwste wetenschappelijke inzichten en bieden we behandelingen (zonder medicatie) met een zeer hoge effectiviteit: ruim 85% van onze cliënten ontwikkelt tijdens ons traject een gezond slaappatroon. We werken intensief samen met de Universiteit van Amsterdam om de behandeling van slapeloosheid nog verder te ontwikkelen. Naast zorg organiseren wij trainingen, workshops en bijscholingen, zowel bij zorginstellingen, RINO's als binnen bedrijven.

## Praktische zaken

- Doelgroep; werknemers van Reade: maatschappelijk werkers, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, artsen en psychologen
- Opdrachtgever: Reade
- Aantal deelnemers: 18 a 25
- Dag en tijd: datum nader te bepalen, tijd 10:00 tot 16:30
- Locatie: incompany Amsterdam
- Aanpak: combinatie van kennisoverdracht en interactieve opdrachten
- Benodigdheden: ruimte die groot genoeg is om mensen in beweging te brengen. Voorkeur voor kringopstelling, lezing opstelling kan ook. Verder een beamer, projectiescherm, geluid en pennen voor deelnemers.
- Vergoeding: € 2400,-. Deze prijs is inclusief voorbereidingstijd. Reiskosten zijn 50 cent per KM. We komen dan met twee ervaren trainers.
- Protocollen kunnen optioneel worden aangeschaft voor 29,95 per stuk. Minimale afname is een set van 5.