

Programma

9:00 – 11:00	Deel 1: De hoe, wat en waarom van slaap	<p>1. Het begrijpen van de basis van slaap en de (fysiologische) achtergronden ervan. Kernbegrippen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Definitie slaap b. Slaaparchitectuur (cycli, waak, REM, non-REM) c. slaap neurobiologie (brein, neurotransmitters, hormonen) d. slaapregulatie (slaaphomeostaat, slaapschuld, slaapdruk) e. circadiaanse klok (fysiologie, neurobiologie, Zeitgebers).
11:15 – 13:00	Deel 2: Gezonde slaap, slaapstoornissen en comorbiditeit	<p>1. Het begrijpen van de kenmerken van een goede slaapegezondheid, de variaties van gezonde slaap, slaapstoornissen, comorbiditeit en pijn.</p>
13:45 – 15:00	Deel 3: Bespreken vragenlijst en slaapdagboeken	<p>1. Het kunnen meten van slaap bij cliënten en het herkennen van slaapproblemen in casuïstiek. Onderdelen hiervan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Slaapdagboek maken en interpreteren b. Vragenlijsten slaap- en slaapedrag c. Wearables, trackers en apps
15:15 – 17:15	Deel 4: Handvatten voor de praktijk	<p>1. Het kunnen toepassen van slaaptherapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. methodes om slaapproblemen in cliënten aan te pakken, <ul style="list-style-type: none"> i. chronotherapie (advisering, doorverwijzen, educatie) ii. leefstijl (bewegen, ontspanning/mindfulness, voeding) iii. educatie over slaaphygiëne b. medicatie en drugs c. slaapdruk verhogen d. dutten en powernaps e. cognitieve interventies