**Programmatekst**

Slaap is een belangrijk onderdeel van leefstijl bij het ouder worden. Veel ouderen ervaren slaap gerelateerde problemen zoals ’s nachts ronddwalen of juist overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wat is slecht slapen eigenlijk?

Hiervoor staan we eerst stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna kijken we naar wanneer slaap een probleem wordt en misschien nog wel het belangrijkste: Wat kan je doen om de slaap bij ouderen te verbeteren?

**Doelgroep**

Verpleegkundigen, verzorgenden, artsen en anderen met interesse in slaapproblemen bij ouderen.

**Spreker/docent (optioneel)**

Ysbrand van der Werf. Ysbrand is hoogleraar neurowetenschappen aan de VU. Daarnaast heeft hij het boek Iedereen slaapt geschreven.

*Bijlagen:*

* [*https://internisten.nl/sites/internisten.nl/files/uploads/Me/i7/Mei7UYMgdwrpvUW8cZWRgQ/Richtlijn-NIV-Slaapproblemen---Geautoriseerde-versie.pdf*](https://internisten.nl/sites/internisten.nl/files/uploads/Me/i7/Mei7UYMgdwrpvUW8cZWRgQ/Richtlijn-NIV-Slaapproblemen---Geautoriseerde-versie.pdf)
* [*https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen*](https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen)
* [*https://www.trouw.nl/home/oudere-beperk-dat-middagdutje-want-je-takelt-eerder-af-~a5253cd3/*](https://www.trouw.nl/home/oudere-beperk-dat-middagdutje-want-je-takelt-eerder-af-~a5253cd3/)