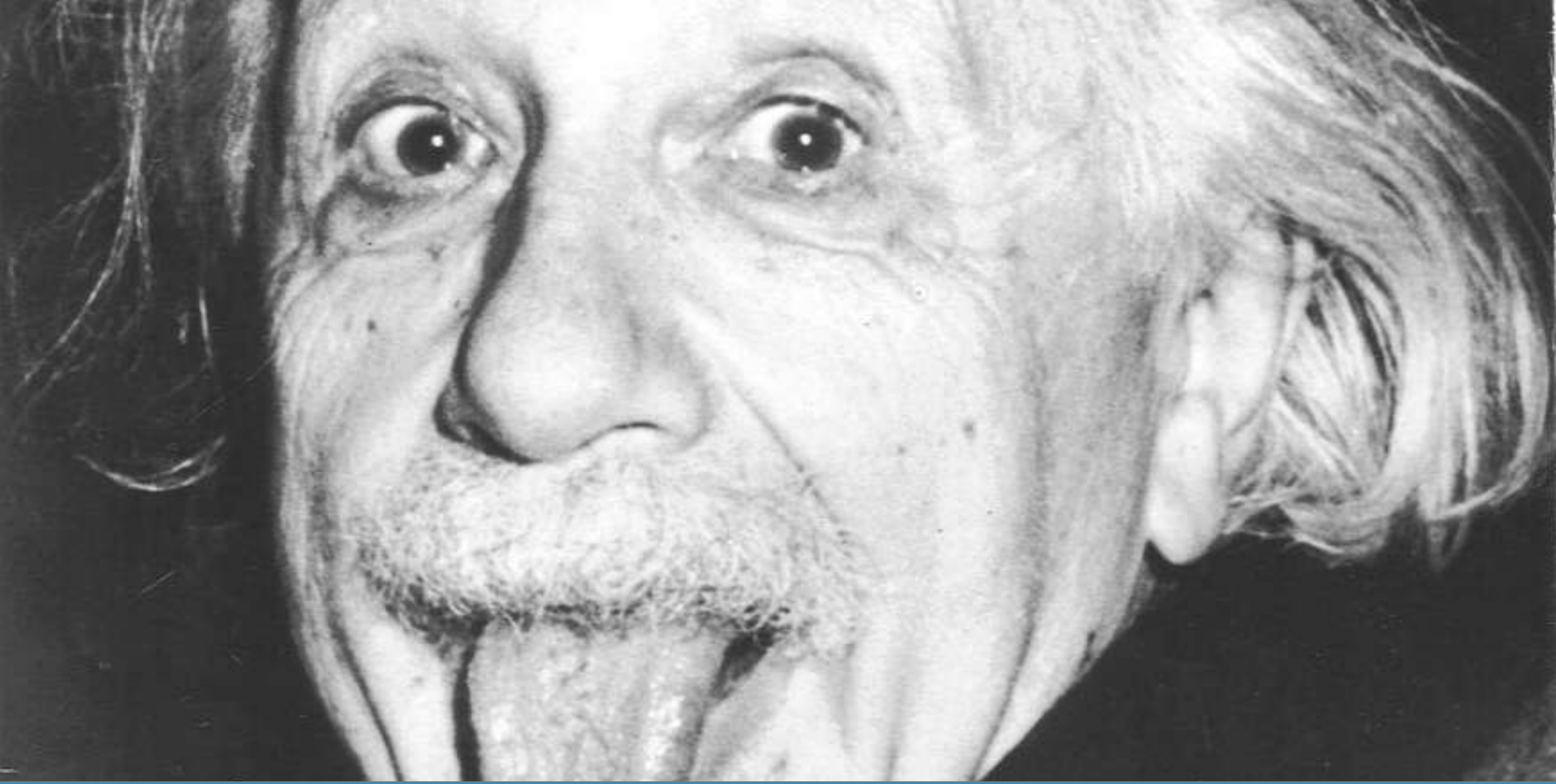
Slaapmakend

Slaap en de aanpak van slaapproblemen

Barbara Mulder, dag 1

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

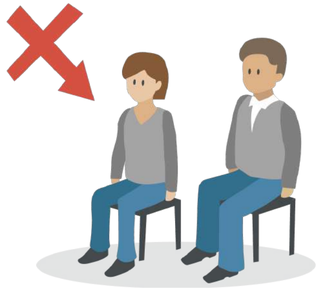


Health Fundament & **Slaap**makend

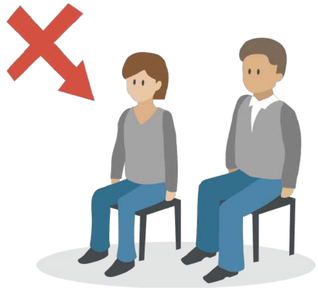
Health Fundament & **Slaap**makend

Slaapquiz

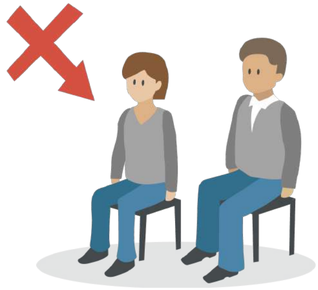
1. Slecht slapen is een symptoom van een onderliggend probleem.



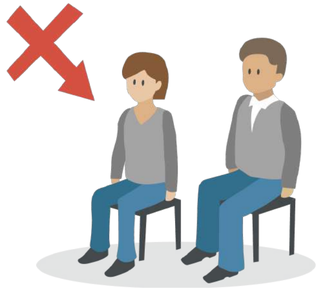
2. Slecht slapen is de grootste risicofactor voor het ontwikkelen van een depressie



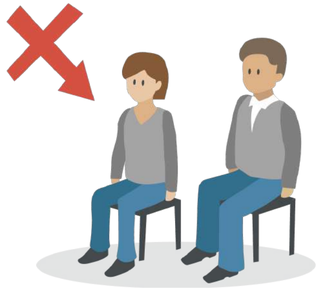
3. Een belangrijke functie van slapen is energiebesparing



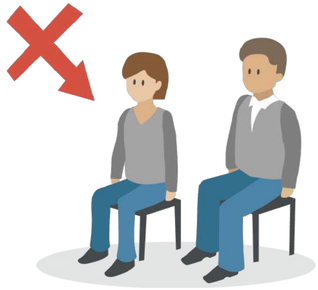
4. Als avondmens kun je jezelf trainen om een ochtendmens te worden



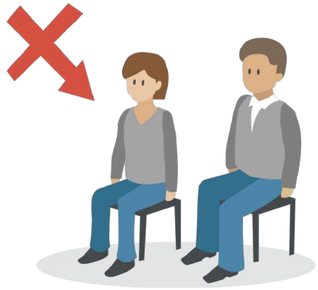
5. Het is goed om gemiste slaap in te halen



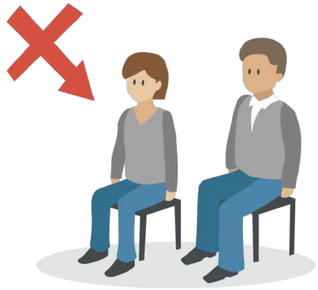
6. Het is goed om altijd op dezelfde tijd naar bed te gaan



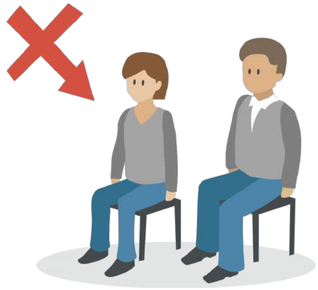
7. Snoozen is ongezond



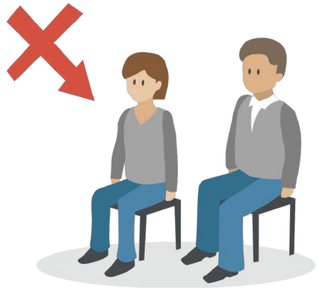
8. Het is goed om aan je clienten met vermoeidheidsklachten dutjes te adviseren



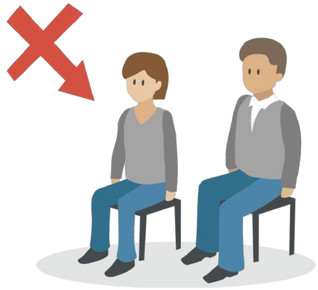
9. Wanneer je slecht slaapt, slaat je brein op hol



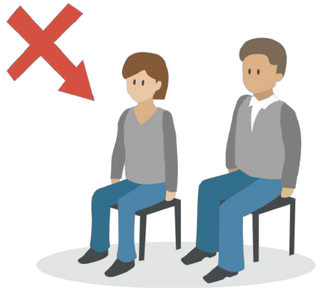
10. In de ochtend koffie drinken heeft geen invloed op je slaap



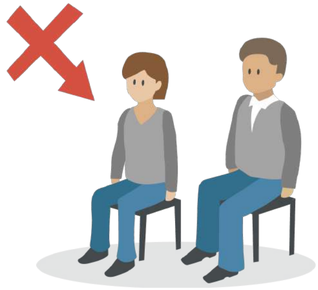
11. Het beste moment om te sporten is het begin van de avond



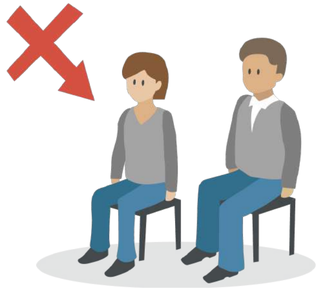
12. Wanneer je wakker ligt is het goed om je bed uit te gaan



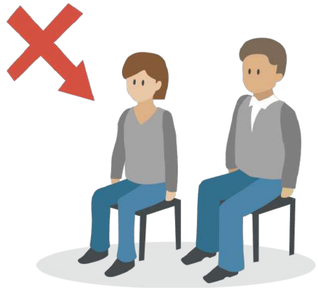
13. De nacht is een afspiegeling van de dag



14. De uurtjes voor twaalven tellen dubbel



15. Ik heb wel zin om weer te gaan zitten



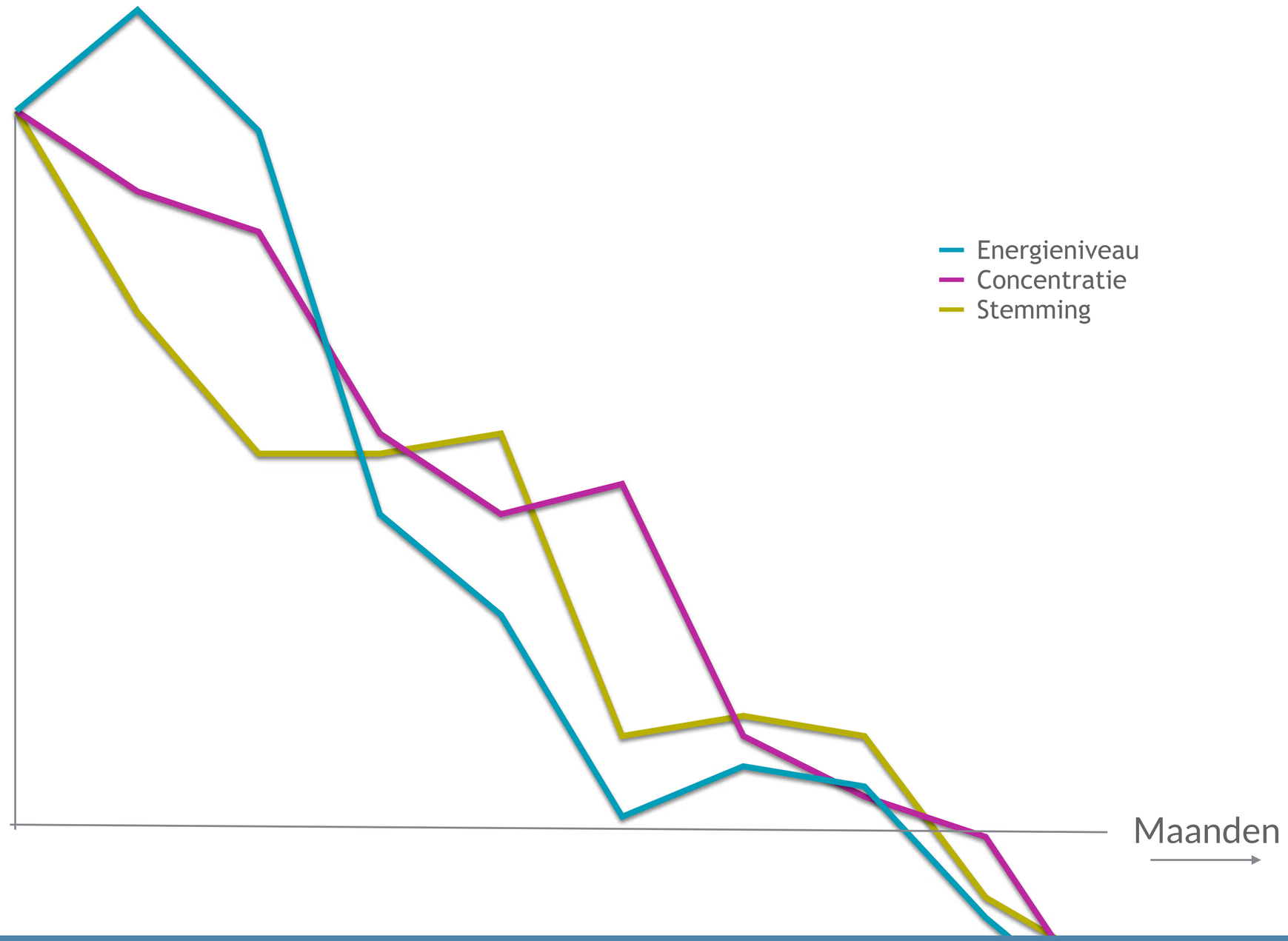
Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend



Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

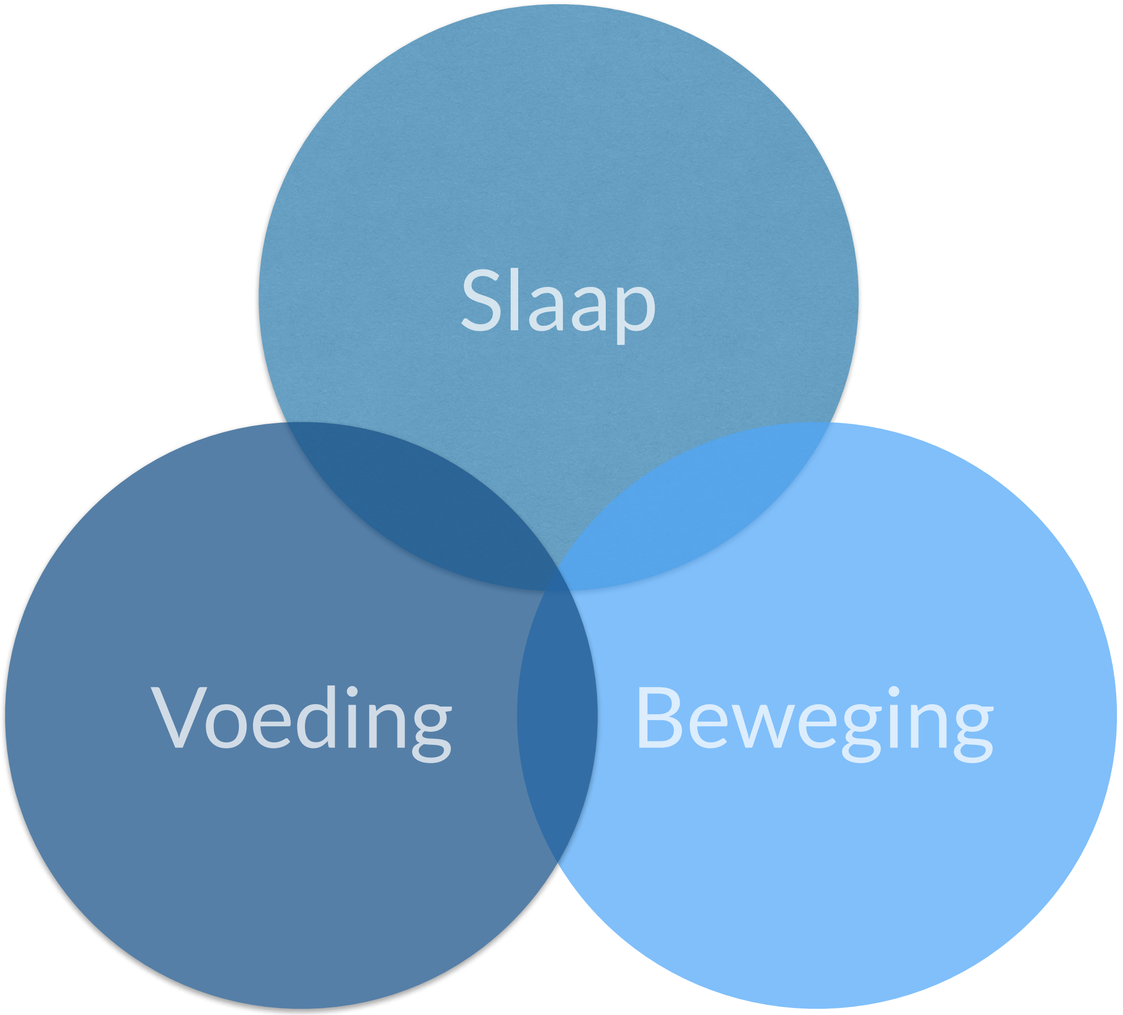
Google
Nederland
^%&^ IK WIL SLAPEN!!!
Google zoeken
Ik doe een gok

Slaapmakend

- Psychologenpraktijk GBGGZ, coachingspraktijk en opleidingsinstituut
- Individuele behandeling van slaapstoornissen (insomnie)

- Cognitieve gedragstherapie
  - Kennisoverdracht
  - Oplossingsgericht
  - ACT (Acceptance Commitment Therapy)

- Locaties: Amsterdam, Utrecht, Haarlem, Den Dolder, Baarn en Zwolle



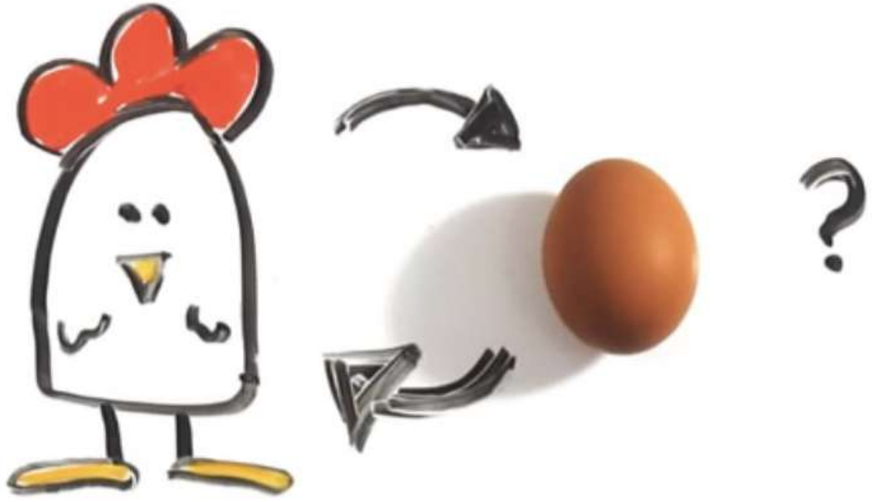
Health Fundament & **Slaap**makend

Slecht slapen leidt tot:

- Depressie
- Angst
- Burn-out en overspannenheid

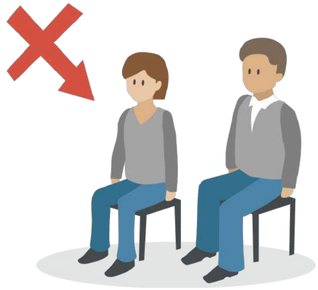
- Overgewicht
- Diabetes type 2
- Hart en vaat problemen

- Verzuim
- Liegen



1. Slecht slapen is een s[illegible] van een onderliggend

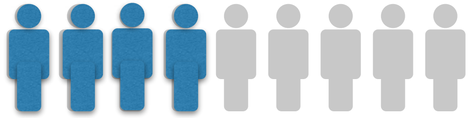
2. Slecht slapen i[illegible] gr[illegible]e risicofactor voor het ontwikke[illegible] een depressie



Prevalentie

Universiteit Utrecht

Slaapklachten: 40%



Slaapstoornissen: 25%

Insomnie: 10%

Kenmerken van mensen met insomnie

- Verhoogde gevoeligheid voor prikkels
- Slecht ontwikkeld gevoel voor comfort
- Moeite met stoppen van gedachten

Heb je afgelopen nacht lekker geslapen?

Zo ja: wat is je geheim?
Zo nee: waarom niet?

Verwachtingen?

Vandaag

Kennis over slaap a.

Screening en doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Kennis over slaap a.

Screening en doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Kennis over slaap a.

Wat is het wereldrecord wakker blijven?

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Goed slapen leidt tot:

- Een goed gewicht (hormonale regulatie)
- Ontspanning (minder stress)
- Herstel van het lichaam
- Onderhouden immuunsysteem
- Verwijderen afvalstoffen
- Voortplanting

- Leren en geheugen
- Emotionele verwerking

Een goed gewicht

Health Fundament & **Slaap**makend

Goed gewicht:

- Hormonale regulatie; insuline en glucose
- Toename ghreline
- Afname leptine
- Aanmaak human growth hormone
  - Aanspraak vetreserves
- Voldoende energie —> geen energie bijeten

Ontspanning (minder stress)

Health Fundament & **Slaap**makend

Ontspanning (minder stress)

- Geen compensatie van sympathisch zenuwstelsel
- Parasympatisch zenuwstelsel wordt makkelijker actief
- Rustige werking van hart en bloedvaten

Herstel lichaam

Health Fundament & **Slaap**makend

Herstel lichaam

- Aanmaak nieuwe cellen
  - bijvoorbeeld herstel brandwond
  - o.i.v. human growth hormone
- Aanmaak collageen
  - helaas slecht slapen leidt tot rimpels

Onderhouden immuunsysteem

Health Fundament & **Slaap**makend

Onderhouden immuunsysteem

- Leger van cellen die indringers buiten houdt
- Minder vatbaar voor ziekten
- Griepvaccin
- Kankercellen

Verwijderen afvalstoffen

Health Fundament & **Slaap**makend

Verwijderen afvalstoffen

- Vanuit het brein
- In de nacht vindt de schoonmaak plaats
- In diepe slaap
- Alzheimer > vermindering diepe slaap> ophoping van toxische stoffen

Vruchtbaarheid

Health Fundament & **Slaap**makend

Vruchtbaarheid

- Werken in ploegendiensten > minder vruchtbaar
- Werken in ploegendiensten > grotere kans op miskramen
- Vermoedelijk via werking biologische klok

Sportprestaties

Health Fundament & **Slaap**makend

Sportprestaties

- Slaap effectief inzetten voor sport, bijv. een powernap
- Uur langer slapen > verbetering sportprestaties
  - concentratie
  - reactiesnelheid
  - herstel (spieren)

Leren en geheugen

Health Fundament & **Slaap**makend

Leren en geheugen

- Na een dutje kan men meer reproduceren

- Lichte slaap > info opslaan op hippocampus
  - Feitelijke kennis
  - Herinneringen
  - Motorische vaardigheden
  - Hippocampus > tijdelijke opslagplaats

- Diepe slaap > rol bij overzetten naar lange termijn
- REM slaap > bepaalt wat wel en niet wordt opgeslagen

Emotionele verwerking

Health Fundament & **Slaap**makend

Emotionele verwerking

- ‘Ergens een nachtje over slapen’
- Slapen haalt de emotionele lading van gebeurtenissen af
- Slapen kalmeert onze amygala, angstcentrum
- Slapen activeert de remmende werking van de prefrontale cortex

3. Een belangr[illegible]e van slapen is ener[illegible]ring

Vragen?

Eigen ervaringen uit de praktijk?

Kennis over slaap a.

Screening en doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Hoeveel slaap heb je nodig en hoe functioneer je met minder slaap?

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Optimale slaapduur

- Individuele slaapbehoefte
- 7 tot 8 uur slaap gemiddeld voor grootste groep mensen
- Mutatie in DEC2-gen: gen voor kortslapers
- Is 6 uur slaap genoeg?

Slaapduur en levensloop

Minireflectiemoment

- Hoeveel slaap jezelf?
- Hoe is je functioneren overdag?
- Heb je een regelmatig ritme?
- Krijg je voldoende slaap binnen denk je?
  - Heb je altijd een wekker nodig?
  - Hoef je je kussen maar te raken en ben je meteen in slaap?
  - Heb je de neiging om maar door te gaan om niet te hoeven voelen dat je eigenlijk moe bent?
  - Hoe slaap je op vakantie?

Pauze

Kennis over slaap a.

Screening en doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

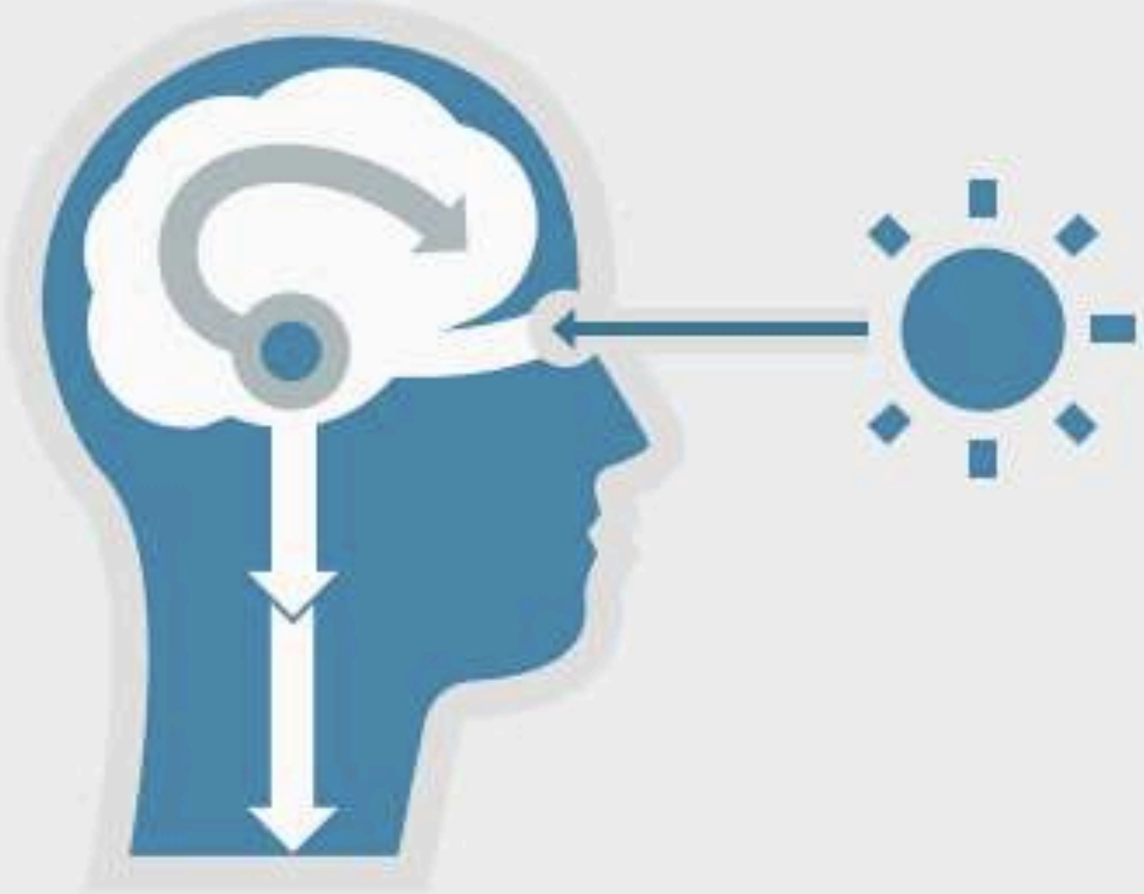
De biologie van slapen

Health Fundament & **Slaap**makend

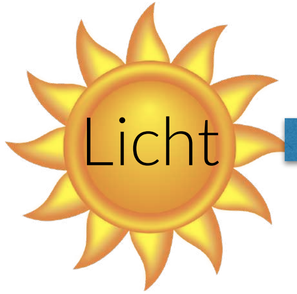
Health Fundament & **Slaap**makend

Zeitgebers

Suprachiasmatische nucleus



Suprachiasmatische nucleus



SCN → Pijnappelklier →

Melatonine daalt
Lichaamstemperatuur stijgt
Cortisol stijgt

SCN → Pijnappelklier →

Melatonine stijgt
Lichaamstemperatuur daalt
Cortisol daalt

Philips
vs
the sun

Health Fundament & **Slaap**makend

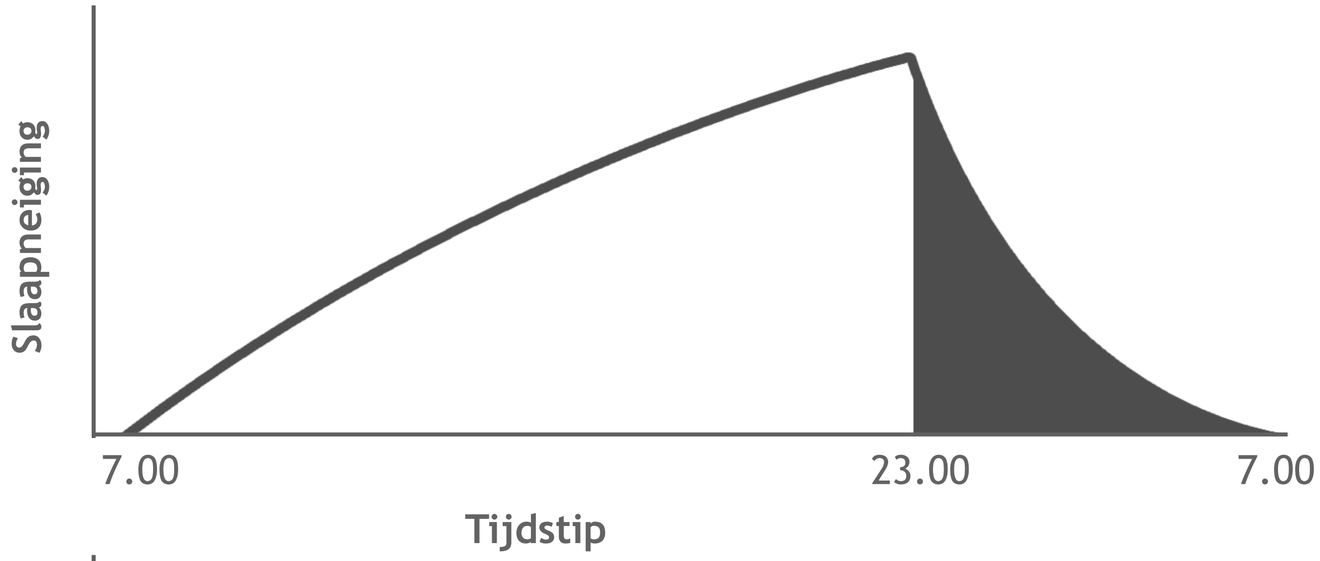
Health Fundament & **Slaap**makend

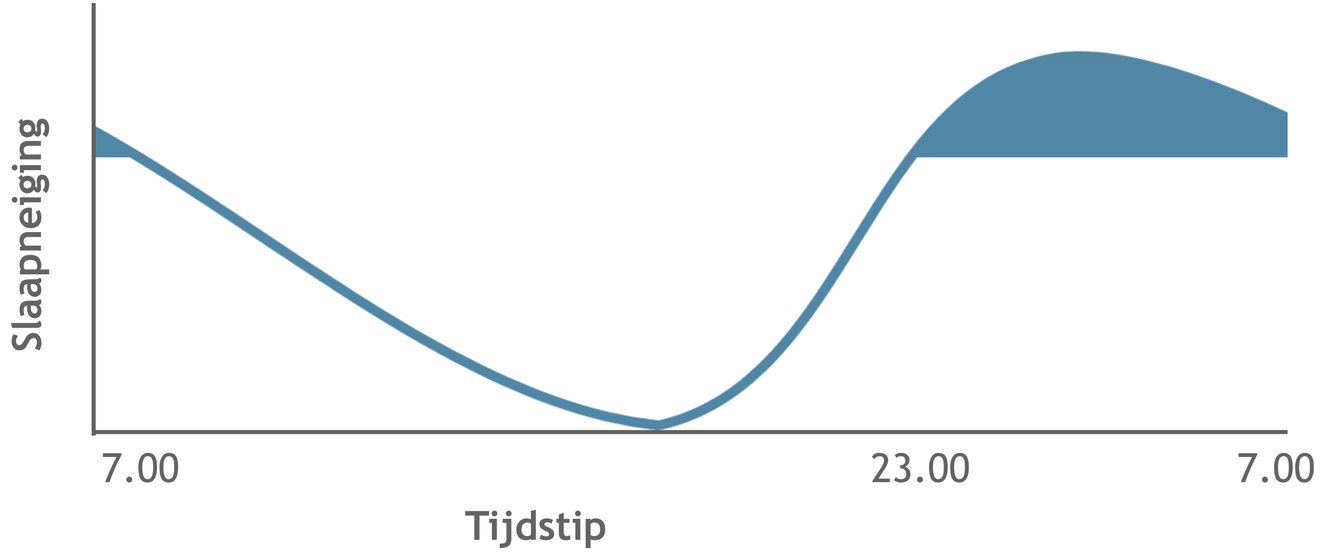
4. Als avondmens [illegible] zelf trainen om een ochten[illegible] worden

Slaap en levensloop

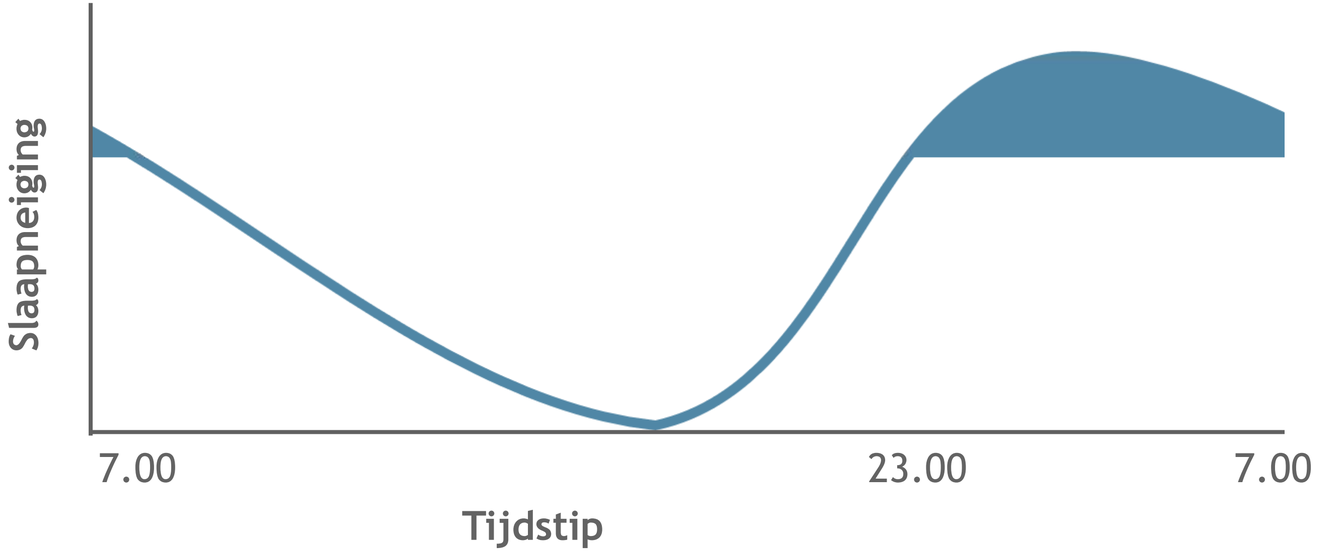
Slaapdruk

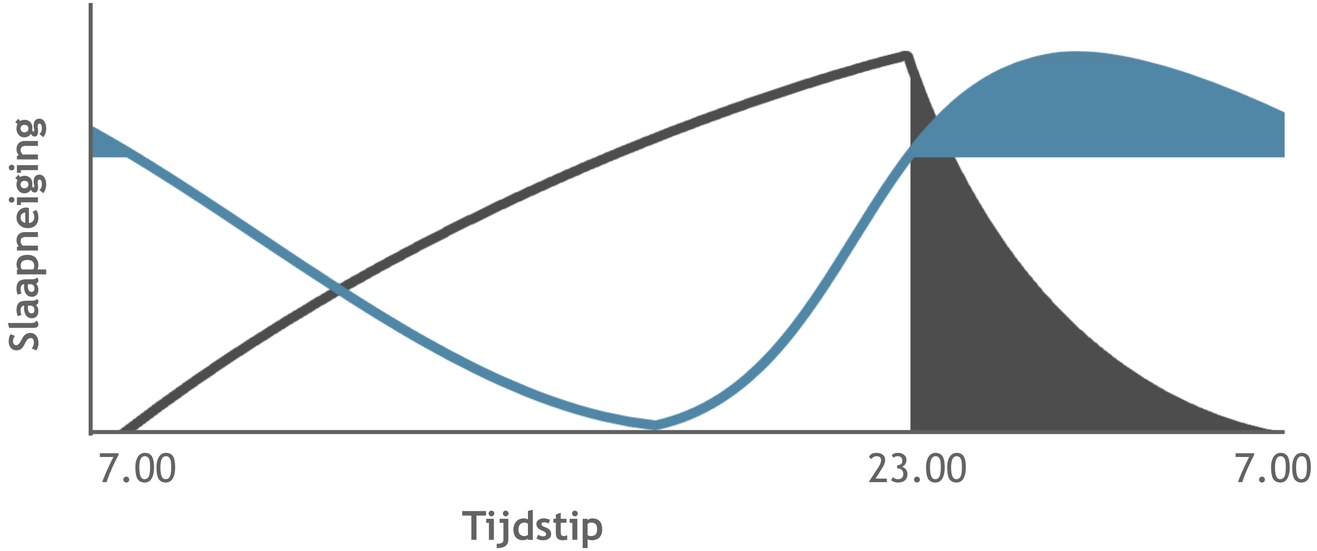
- Adenosine
- Homeostatisch proces



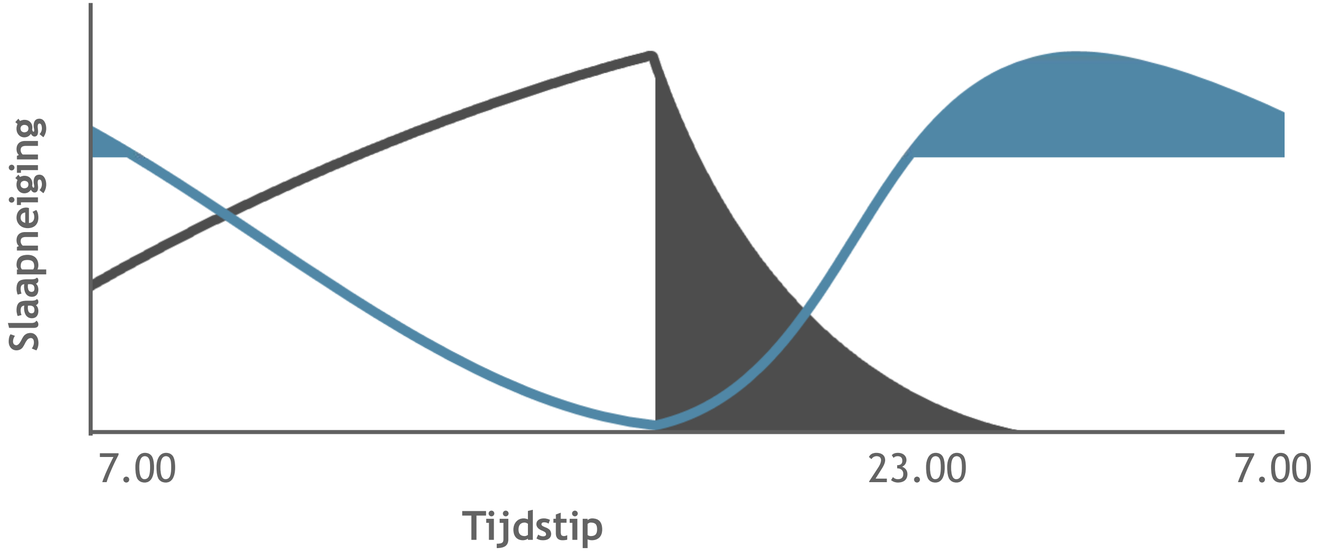


Health Fundament & **Slaap**makend


Slaapneiging
7.00
23.00
7.00
Tijdstip



Health Fundament & **Slaap**makend

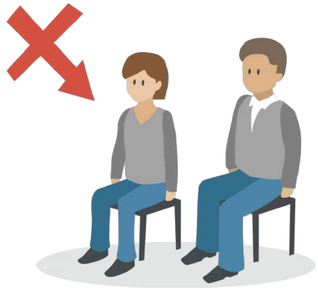


Health Fundament & **Slaap**makend

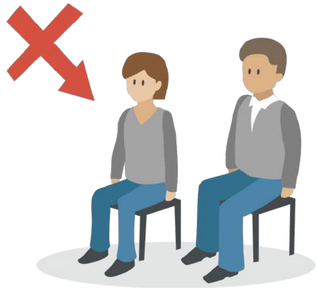
Praktische tips:

- Houd een ritme aan
- Vooral een vaste opstaantijd is belangrijk
- Haal geen slaap in
- Bewaar wat in je emmer
- Stel jezelf bloot aan licht
- Indien mogelijk pas je slaapritme aan aan je biologische klok

5. Het is goed om [illegible]e slaap in te halen



6. Het is goed om a zelfde tijd naar bed



Vragen?

Pauze

Leg aan je client uit waarom het belangrijk is om een goed ritme aan te houden.

Kennis over slaap a.

Screening en doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Screening en doorverwijzen

Oefening in subgroepen

- Brainstorm screeningsvragen: 10 minuten
- Plenair nabespreken: 10 minuten

Slaapstoornissen

- Insomnie
- Hypersomnie
- Stoornissen in het circadiane ritme
- Parasomniën
- Slaapapneu
- Restless Legs Syndrome

Verwijzen of zelf doen?

Behandelaar eerstelijns:

- Insomnie
- Nachtmerries

Psycholoog:

- Hoge score op ISI
- Vermoeden op comorbide stoornis DSM 5
- Zeer belemmerende cognities of cognities die gevoed worden door kindertijd/ eerdere ervaringen
- Trauma's

Verwijzen of zelf doen?

Slaap-waakcentrum (medisch):

- Slaapapneu
- Restless Legs Syndrome

Combinatie slaap-waakcentrum en behandelaar:

- Hypersomnie
- Stoornissen in het circadiane ritme
- Parasomniën: slaapwandelen, pavor nocturnus etc.

Insomnie

- Acute insomnie
- Psychofysiologische insomnie
- Slapeloosheid door slechte slaaphygiëne
- Paradoxale insomnie

- Idiopatische insomnie

Meetinstrument: Insomnia Severity Index (ISI)

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Oefenen met screenen

- In subgroepen screening casus Lara: 15 minuten
- Plenair nabespreken: 10 minuten

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Lunch

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Oefenen met screenen

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Oefenen met screenen

- In subgroepen screening casus Thijs: 15 minuten
- Plenair nabespreken: 10 minuten

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

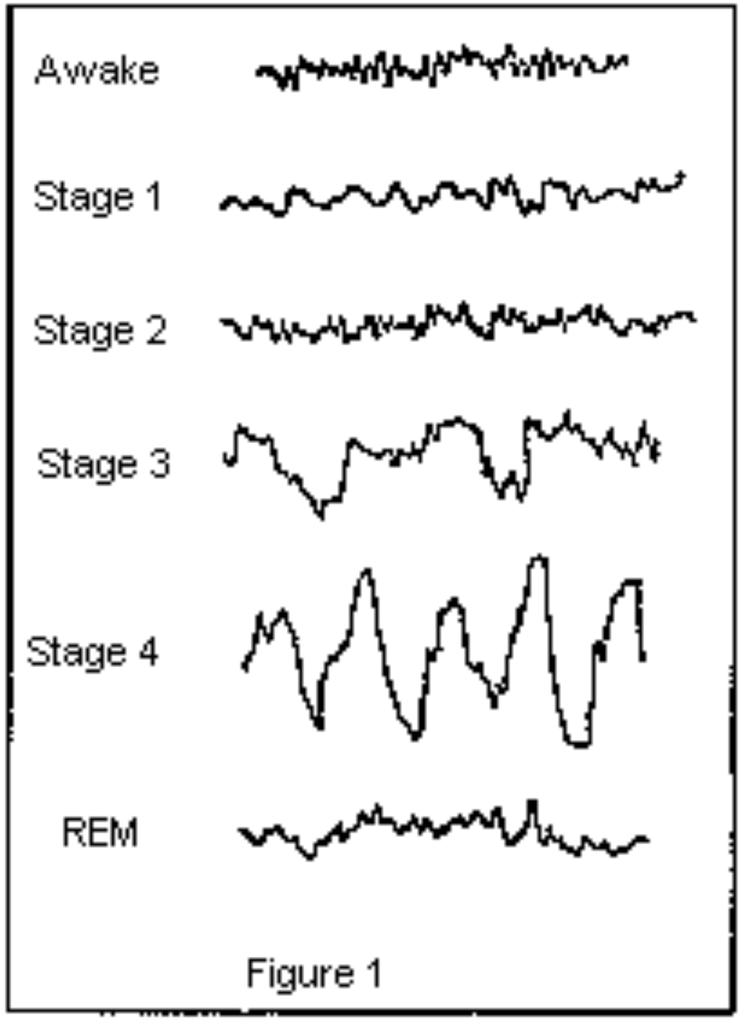
Aanpak in de praktijk

Kennis over slaap b.

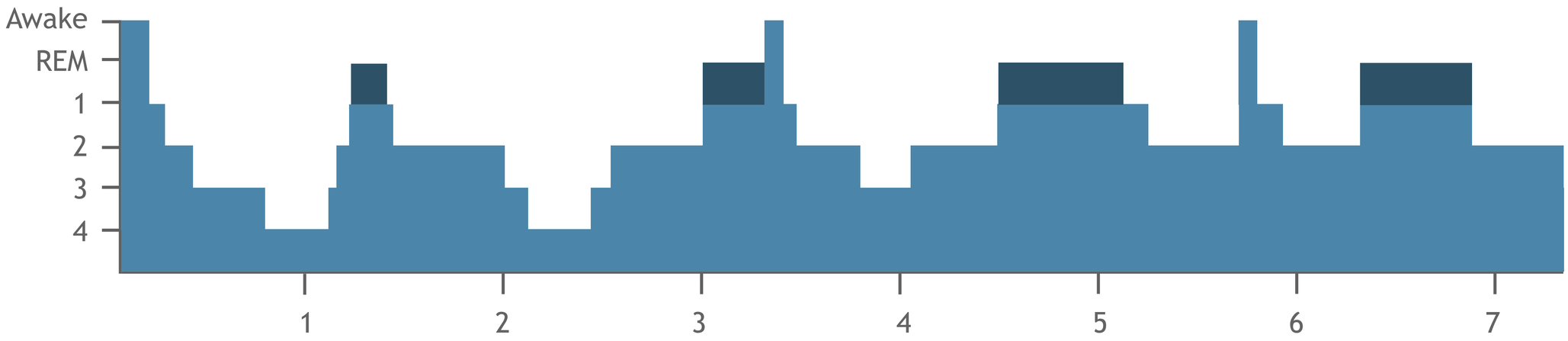
Wat gebeurt er tijdens je slaap?

Slaapfasen en hersengolven

- Fase 1: tussen waak en slaap in
- Fase 2: lichte slaap
- Fase 3 (en 4): diepe slaap
- REM: Rapid Eye Movement

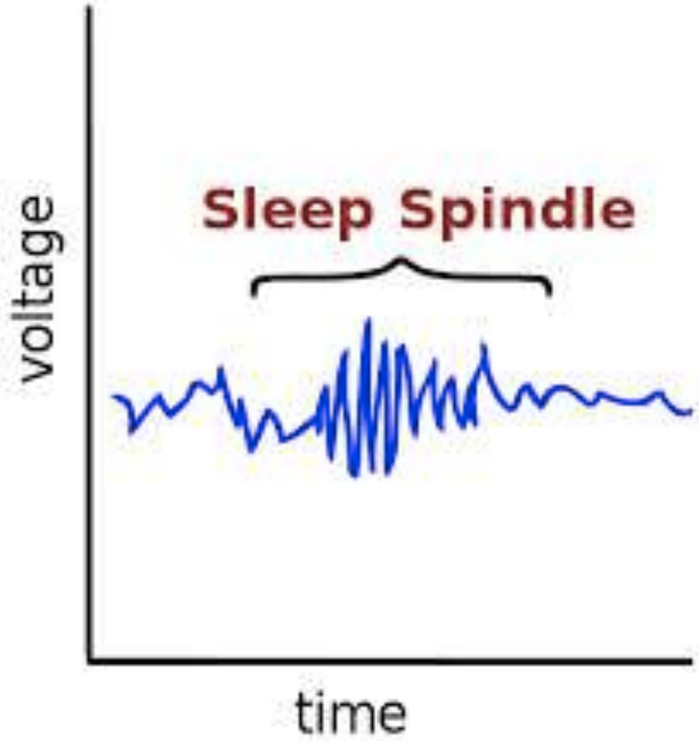


Hypnogram



Slaapfase 2

- Sleep spindels
- Leren en geheugen
- Hippocampus tijdelijke opslagplaats
- Versterken van motorische vaardigheden



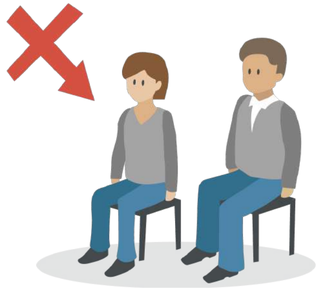
Slaapfase 3 (4): diepe slaap

- Kernslaap: gezondheid/ fysiek herstel
- Jong volwassenen heeft 25% diepe slaap
- Vanaf 30ste levensjaar afname diepe slaap
- Gemiste diepe slaap wordt vanzelf ingehaald

Slaapfase REM

- Droomslaap
- Paradoxale slaap (spieratonie)
- Iedereen droomt
- Gezond jong volwassenen 25% REM slaap
- Gemiste REM wordt voor 50% ingehaald

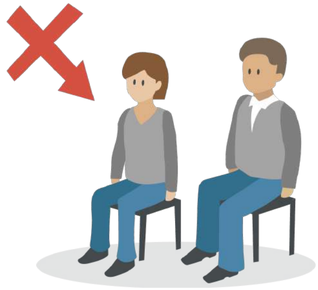
7. Sn gezond



Dutje doen?

Health Fundament & **Slaap**makend

8. Het is goed [illegible] clienten met vermoeidheidsklachtjes te adviseren



Vragen?

Pauze

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Methodiek aanpak slaapproblemen

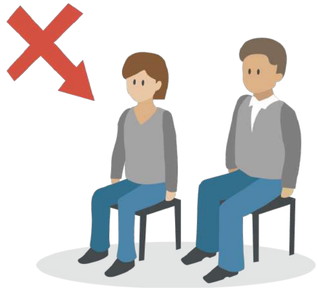
Vragenlijst ‘Hoe denk je over slaap?’

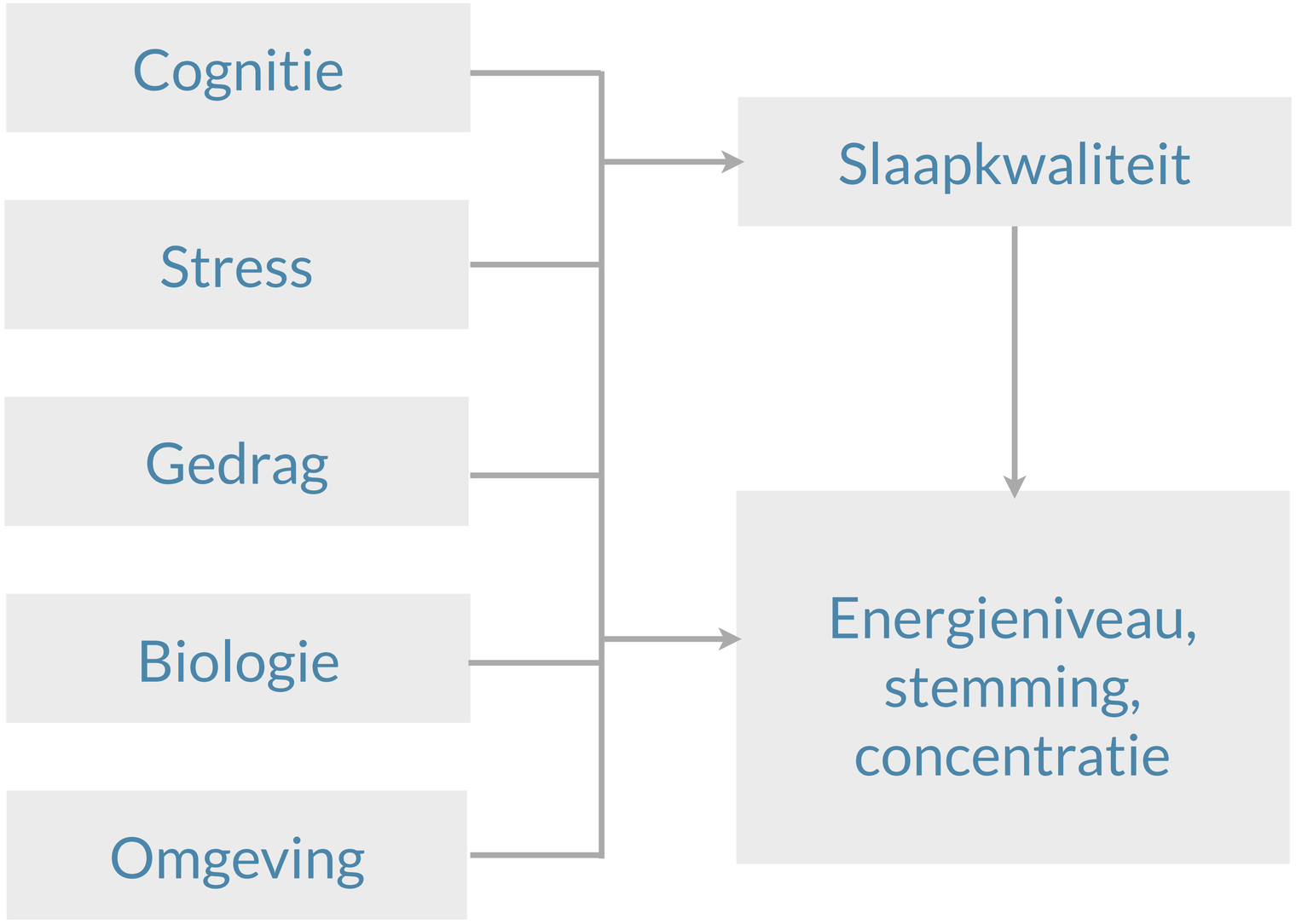
Methodiek

- Cognitieve gedragstherapie: uitdagen irrationele gedachten
- Oplossingsgericht: wat gaat al goed en wat kan verder versterkt worden?
- Creëren van hoop

Health Fundament & **Slaap**makend

9. Wanneer je sle[illegible]laat je brein op hol




Cognitie
Stress
Gedrag
Biologie
Omgeving
Slaapkwaliteit
Energieniveau, stemming, concentratie

Programma: 5 pijlers met doe- en denkoefeningen

1. Inzicht krijgen in jezelf
2. Leefstijl en omgeving aanpassen
3. Leren omgaan met stress/ leren ontspannen
4. Slaapgewoonten/ -gedrag veranderen
5. Cognities onderzoeken

Wat doe je al met slaap?

1. Welke pijlers komen al aan bod?
2. Met welke pijlers wil je nog meer aan de slag?

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

1. Inzicht krijgen in jezelf

Slaapmakend

SLAAPLOGBOEK WEEKOVERZICHT VRAGENLIJSTEN DELEN

Isabel van Schie (isabel@slaapmakend.nl)

Zondag - Maandag

20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

7:30 slapend in bed | 1:00 wakker in bed | 8:30 totale tijd in bed | 88% slaapefficiëntie | laat minder zien | Opslaan

Hoe goed heb je afgelopen nacht geslapen?

7

Wat was je energieniveau gedurende de dag? ('s Avonds invullen)

8

Slaapbelemmerende gedachten (vanaf hoofdstuk 2)

Voorbeeld: Ik lig alwéér wakker, morgen wordt een drama op mijn werk

Slaapstimulerende gedachten (vanaf hoofdstuk 3)

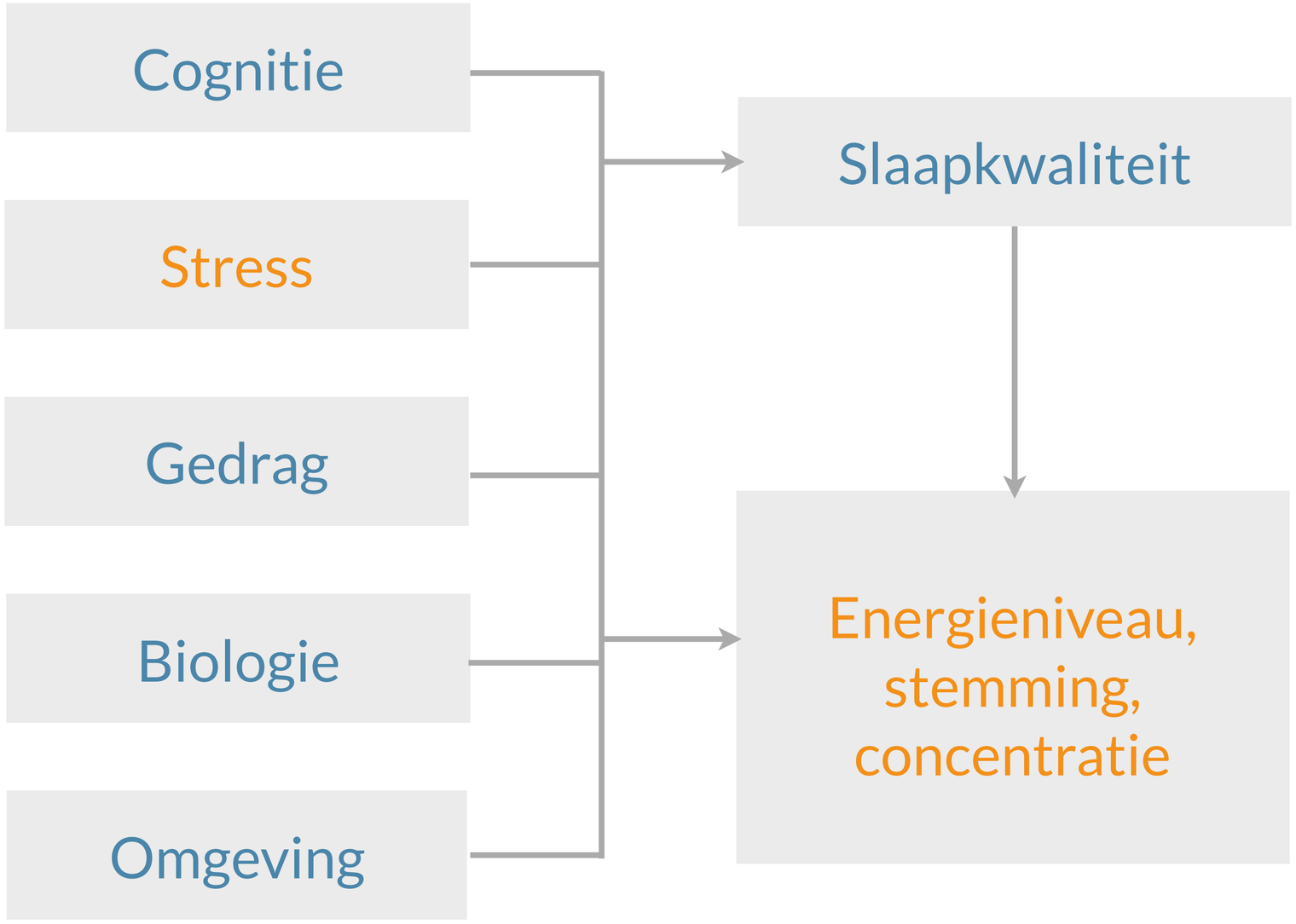
Voorbeeld: Ik baal ervan dat ik wakker lig, maar ik heb vaker redelijk gefunctioneerd op weinig slaap. Misschien

Heb je gisteren...

...je dag ontspannen afgerond?	Ja	Nee
...gesport of intensieve beweging gehad?	Ja	Nee
...een zware maaltijd gegeten in de twee uur voordat je ging slapen?	Ja	Nee
...(veel) stress ervaren?	Ja	Nee
...meer dan twee glazen alcohol gedronken?	Ja	Nee
...na 16:00 nog koffie gedronken?	Ja	Nee

Opslaan

Health Fundament & **Slaap**makend


Cognitie
Stress
Gedrag
Biologie
Omgeving
Slaapkwaliteit
Energieniveau, stemming, concentratie

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

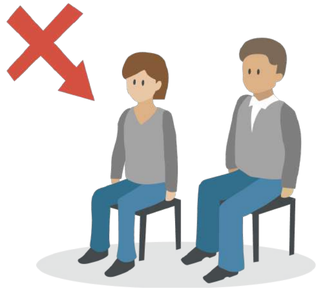
Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

2. Leefstijl en omgeving

Health Fundament & **Slaap**makend

10. In de ochten[illegible]inken heeft geen invloe[illegible] slaap

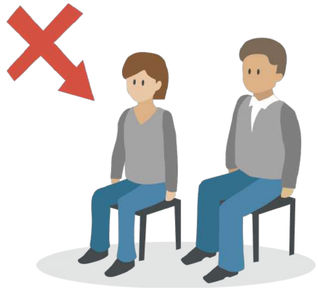


Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

11. Het beste moment om [illegible]orten is het begin [illegible]d



Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

3. Stressmanagement en ontspanning

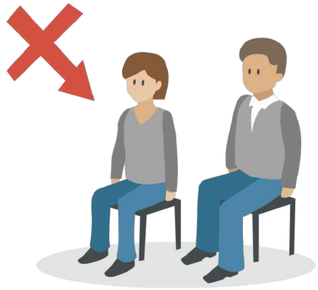
Verstoorde slaap

Sympathisch zenuwstelsel wordt actiever

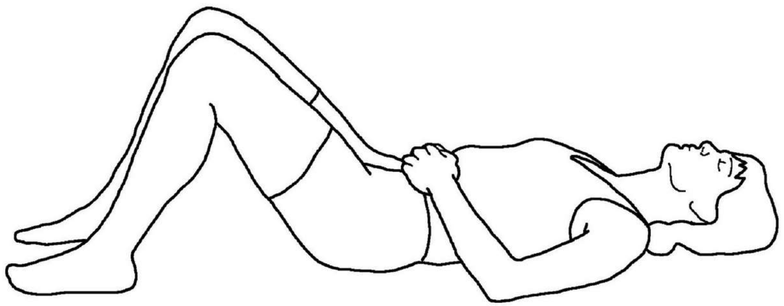
Stress → Stresshormonen stijgen

- Gevoeliger voor prikkels
- Verminderde concentratie
- Meer moeite met stoppen van gedachten

13. De nacht is geling van de dag



In subgroepjes brainstormen over ontspanningsinterventies



Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

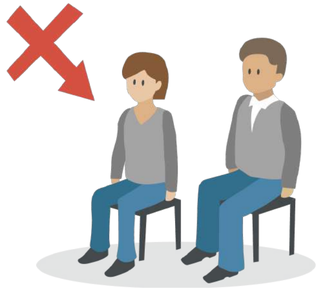
4. Slaapgewoonten en gedrag

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

Health Fundament & **Slaap**makend

12. Wanneer je wakker lig[illegible]et goed om je bed [illegible]



Slaaprestrictie

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

5. Cognities onderzoeken

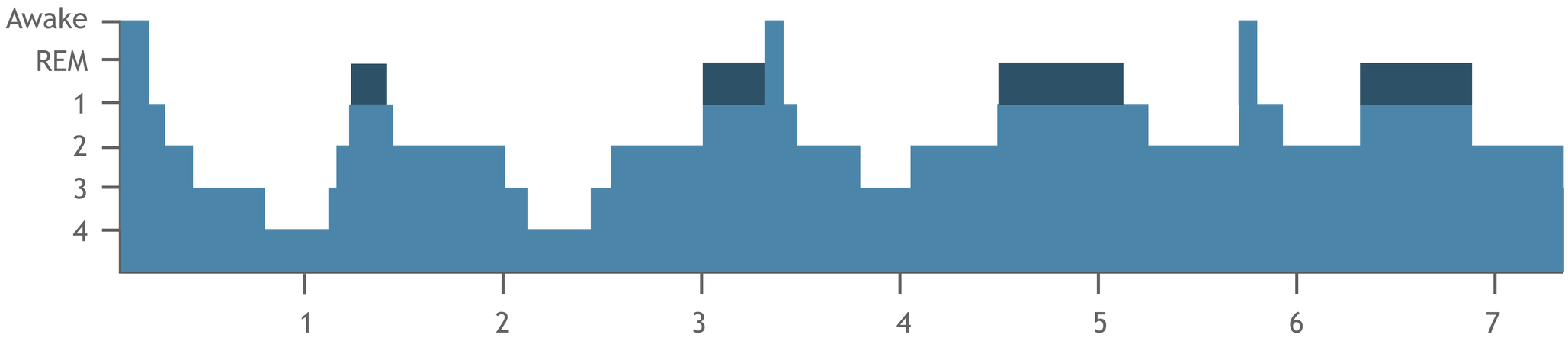
SBG: Slaap Belemmerende Gedachte

SBG: “Ik heb acht uur slaap nodig om me goed te voelen”

SSG: Slaap Stimulerende Gedachte

SSG: “Op zeven uur kom ik de dag wel door”

Cognities uitdagen door kennisoverdracht

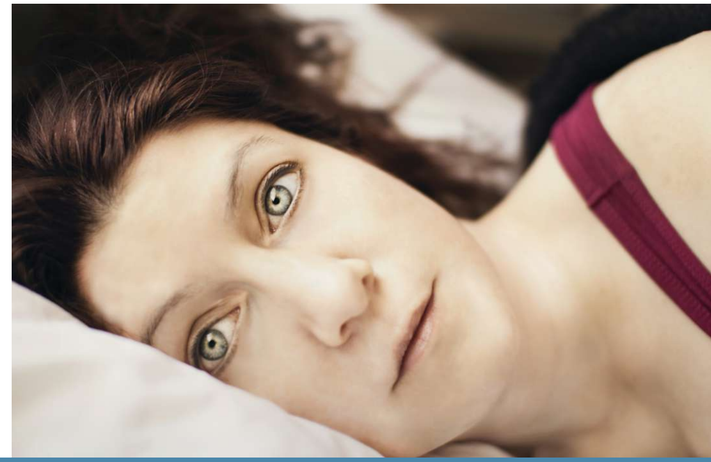


SBG: Slaap Belemmerende Gedachte

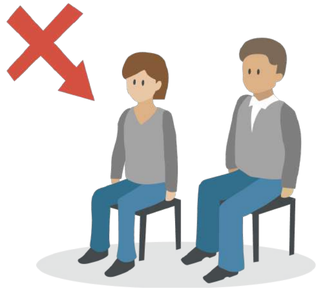
SBG: “Shit nu ben ik alweer wakker”

SSG: Slaap Stimulerende Gedachte

SSG: “Wakker worden tijdens de nacht is heel normaal”



14. De uurtjes voor [illegible]lven tellen dubbel



Cognities uitdagen met G-schema

Wat kun je vragen?

Cognitieve aanpak

- Is het een helpende gedachte?
- Levert deze gedachte je op wat je wilt?
- Is je gedachte helemaal waar?
- Worst case scenario: wat is het állerergste wat kan gebeuren?
- Zouden anderen dit ook denken?
- Wat zou je een ander adviseren?
- Welke alternatieve gedachte is er?

Oplossingsgerichte aanpak

- Welk bewijs kun je vinden dat het beter gaat? Bijvoorbeeld in je logboek?
- Welke uitzondering was er?
- Wat ging goed deze week?
- Welke succeservaringen waren er?
- Welke nacht ging beter?
- Wat maakte dat het goed ging? Wat deed jij?
- Wat zou je willen denken?
- Welke gedachte / SSG kun je hier voor in de plaats zetten?

ACT (Acceptance Commitment Therapy)

- Aanvulling op CGT-I
- Aanvaarden van pijn
- Stoppen met ‘je best doen’
- Vechten heeft averechts effect
- Gedachten laten zijn
- Mild zijn voor jezelf, je slaap en je klachten

Vragenlijst ‘Hoe denk je over slaap?’

Kennis over slaap a.

Screening en wat doorverwijzen

Screening in de praktijk

Lunch

Kennis over Slaap b.

Methodiek aanpak slaapproblemen

Aanpak in de praktijk

Aanpak in de praktijk

Casus Pien: oefening in subgroep van 3

- Doel: 5 belangrijke adviezen meegeven aan Pien
- Breng ook adviezen in vanuit eigen expertise

- Behandelaar: hoop creëren en gepaste adviezen geven
- Client: inleven in casus
- Observator: tijdsbewaking, time-outs en feedback

5 min casus lezen, 15 min rollenspel, 5 min nabespreking

Alle vragen beantwoord?

Evaluatie

Voor de volgende keer

- Casus inbrengen over screening of aanpak van het slaapprobleem
- Voorbereiden interventies: bed uitgaan, slaaprestrictie en dag ontspannen afronden
  - Wat is het?
  - Waarom zet je het in?
  - Hoe zet je het in?
  - Wat zijn uitdagingen?

Slaapmakend

Locaties

- Amsterdam West / Amsterdam Zuid
- Baarn
- Den Dolder
- Haarlem
- Utrecht
- Zwolle

www.slaapmakend.nl
info@slaapmakend.nl