**Programma:**

**Congres Slaapstoornissen in de psychiatrie**

**Achtergrond, diagnostiek en interventies**

Vrijdag 18 juni 2021, Utrecht

09.30 **Ontvangst en registratie met koffie & thee**

10.00 **Opening en inleiding door dagvoorzitter** Peter de Jong, hoogleraar, experimentele Psychopathologie

10.15 **Algemene inleiding in de slaap** Ysbrand van der Werf, hoogleraar, functionele neuroanatomie, Amsterdam UMC

In deze inleiding wordt de opbouw van de slaap besproken, de hersenmechanismen die ten grondslag liggen aan slaap, de functies van slaap en het belang van slaap in de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Ook bespreken we hoe de slaap verstoord kan raken en wat de gevolgen kunnen zijn van slaapstoornissen voor het welzijn van het individu.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

Je hebt een overzicht van de verschillende slaapstadia en de regelmechanismen die de slaapstadia en de overgangen ertussen mediëren.

Je hebt inzicht in variaties in slaapduur en architectuur op geleide van leeftijd, geslacht en andere demografische en omgevingsfactoren.

Je hebt een overzicht van de functies van slaap voor lichamelijke, emotionele en cognitieve processen. En, begrijpt hoe verstoorde slaap kan bijdragen aan lichamelijk en mentaal onwelbevinden.

10.45 **Het belang van slaap voor cognitief en psychologisch functioneren** Peter Meerlo, universitair docent en slaaponderzoeker, Rijksuniversiteit Groningen

Deze lezing geeft een overzicht van recente theorieën over de functies van slaap en het belang van slaap voor de hersenen. Slaap wordt verondersteld een cruciale rol te spelen bij herstel, onderhoud en plasticiteit van zenuwcellen. Langs die weg is slaap essentieel voor het functioneren van ons brein en onze mentale gezondheid.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

De recente theorieën over de functies van slaap.

De rol van slaap bij het vormen van geheugen.

De invloed van slaap en slaaptekort op emoties.

11.30 Koffie/thee pauze

12.00 **Slaapstoornissen in de psychiatrie** Prof. dr. Marike Lancel, somnoloog & hoofd Research/ bijzonder hoogleraar Slaap en psychopathologie, Expertisecentrum voor Slaap en Psychiatrie, GGZ Drenthe / Rijksuniversiteit Groningen

Slaapstoornissen komen veel voor in de psychiatrie, met name insomnie. De laatste decennia wordt steeds duidelijker dat verstoorde slaap niet alleen een transdiagnostisch symptoom is van psychiatrische aandoeningen, maar dat ze elkaar wederzijds negatief beïnvloeden. Het vroegtijdig diagnosticeren en behandelen van (comorbide) slaapstoornissen – hetgeen in ons zorgstelsel primair valt onder somatiek – is dan ook juist van groot belang in de geestelijke gezondheidszorg.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze lezing?

Informatie over de verschillende soorten slaapstoornissen, met nadruk op chronische insomnie.

Inzicht in de wisselwerking tussen slaap en psychische gezondheid.

Beginselen van cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

12.45 Feestelijke overhandiging boekprof. dr. Wiepke Cahn, hoogleraar lichamelijke aandoeningen bij psychiatrische gezondheid, UMC Utrecht

13.00 Lunchpauze

14.00 Workshopronde 1

15.15 Pauze

15.45 Workshopronde 2

17.00 Einde

Programma onder voorbehoud van wijzigingen

Workshops:

1. **Medicamenteuze aspecten en behandeling van insomnie in de psychiatrie**

Jeanine Kamphuis, psychiater, GGZ Drenthe/ UMCG en Maaike van Veen, , psychiater / onderzoeker, GGZ Drenthe

Insomnie is voor veel behandelaars van psychiatrische patiënten een veelvoorkomende klacht in de spreekkamer. Het wel of niet inzetten van slaapmiddelen met daarbij risico op ontwikkeling van afhankelijkheid, en hoe om te gaan met reeds gebruikte medicatie is een telkens terugkerend vraagstuk. In deze workshop gaan we in op medicamenteuze aspecten van insomnie behandeling. Denk hierbij aan verschillende werkingsmechanisme en –duur, maar ook bijwerkingen en gevolgen voor de rijvaardigheid. Meerdere opties worden aangereikt, zodat per individuele patiënt een afweging kan worden gemaakt. Tot slot wordt aandacht besteed aan het afbouwen van reeds (langdurig) gebruikte slaap medicatie.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze workshop?

Overzicht van de effecten van de belangrijkste (psycho)farmaca op de slaap.

Plaats van farmaca in de behandeling van insomnie.

Adviezen met betrekking tot start en afbouw psychofarmaca voor insomnie.

Waarom Jeanine Kamphuis deelnemers aanraadt het congres bij te wonen?

“Het beredeneerd wel of niet inzetten, dan wel aanpassen van, medicatie in de behandeling van insomnie komt de zorg van psychiatrische patiënten ten goede.”

2. **Toepassing van CGT-i bij uiteenlopende psychiatrische aandoeningen** Inge Ensing, Msc, gz-psycholoog, GGZ Drenthe en dr. Tanja Su, gz-psycholoog, GGZinGeest

Het doel van deze workshop is het leren (h)erkennen en behandelen van comorbide insomnie bij uiteenlopende psychiatrische aandoeningen. Per psychiatrische aandoening wordt besproken welke aanpassingen van het CGT-I protocol nodig zijn, welke aandachtspunten relevant zijn en hoe specifieke onderdelen van het protocol kunnen worden toegepast. Door de praktische inslag van de workshop kun je na de workshop direct hiermee aan de aan de slag in de klinische praktijk.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze workshop?

Diagnostiek van comorbide insomnie.

Indicatiestelling van CGT-i.

Toepassing van CGT-i bij verschillende psychiatrische aandoeningen.

3. **Slaapstoornissen bij kinderen en jeugdigen** Sigrid Pillen, kinderneuroloog-somnoloog, Kempenhaeghe

Tijdens deze interactieve workshop ga je aan de slag met diverse casus van kinderen met psychiatrische stoornissen, die kampen met slaapproblemen. Je leert de belangrijkste oorzaken herkennen en daarop de behandeling aan te sluiten. Aanbod komen o.a. de relatie met ADHD en autisme en de eerste stappen in de behandeling.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze workshop?

Hoe normale kinderslaap eruit ziet.

Wat de belangrijkste oorzaken van slecht slapen bij kinderen met psychiatrische aandoeningen zijn.

Welke behandelingen ingezet kunnen worden vanuit slaapgeneeskundig perspectief.

Waarom Sigrid Pillen deelnemers aanraadt het congres bij te wonen?

“Voel je je handelingsverlegen als jouw patiënt na het verbeteren van de slaap hygiëne of de start van melatonine nog steeds slecht slaapt? Kom dan naar deze workshop om praktische handvatten te krijgen voor verdere aanpak.”

4. Slaapstoornissen bij ouderen Saskia van Liempt, ouderen psychiater, opleider aandachtsgebied ouderen, Parnassia Groep Noord-Holland en dr. Roelof Risselada, psychiater, Verslavingszorg Noord Nederland

In deze workshop leer je hoe je slaap bij ouderen kan veranderen, en welke leeftijdsgebonden factoren een rol spelen bij de hogere prevalentie van slaapstoornissen ouderen. Ook leer je dat met een goede analyse, psycho-educatie en behandeling volgens de richtlijnen veel winst te boeken valt, ook op hogere leeftijd!

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze workshop?

Invloed van veroudering op slaapregulatie.

Factoren die een rol spelen bij slaapstoornissen bij ouderen.

Behandeling van slaapstoornissen bij deze doelgroep.

5. **Diagnostiek en behandeling van nachtmerries** Annet van Schagen, klinisch psycholoog, PhD senior onderzoeker, ARQ Centrum ’45 en Jaap Lancee, universitair docent/psycholoog i.o tot gz Psycholoog, Universiteit Amsterdam/PsyQ Amsterdam

Nachtmerries komen vaak voor bij mensen met verschillende psychiatrische stoornissen en hangen samen met ernstigere vormen van psychopathologie. Zorgvuldige diagnostiek van nachtmerries en het onderscheid met andere parasomnieën zoals nachtangst is van belang voor een goede indicatiestelling voor behandeling. Er is een psychologische behandeling van nachtmerries beschikbaar, imaginatie en rescripting therapie, een klachtgerichte behandeling die zowel op zichzelf staand als naast een lopend behandeltraject toegepast kan worden.

Wat heb je geleerd na het bijwonen van deze workshop?

Diagnostiek van nachtmerries, en onderscheid met andere parasomnieën.

Indicatiestelling voor behandeling van de nachtmerries.

Toepassen van imaginatie en rescripting voor nachtmerries.

Waarom Annet van Schagen deelnemers aanraadt het congres bij te wonen?

“Slaap is een onmisbare factor in diagnose en behandeling van psychiatrische stoornissen, maar wordt ten onrechte veronachtzaamd, mogelijk door gebrek aan kennis. Dit congres levert een noodzakelijke bijdrage aan het vergroten van de kennis omtrent de samenhang tussen slaapproblemen en psychische problemen.”

Doelgroep: GZ-psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, praktijkondersteuners GGZ en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen.

Programma onder voorbehoud van wijzigingen