

Slaapmakend



Waarom slaap juist bij psychiatrische patiënten zo belangrijk is
Barbara Mulder: Psycholoog & Somnoloog

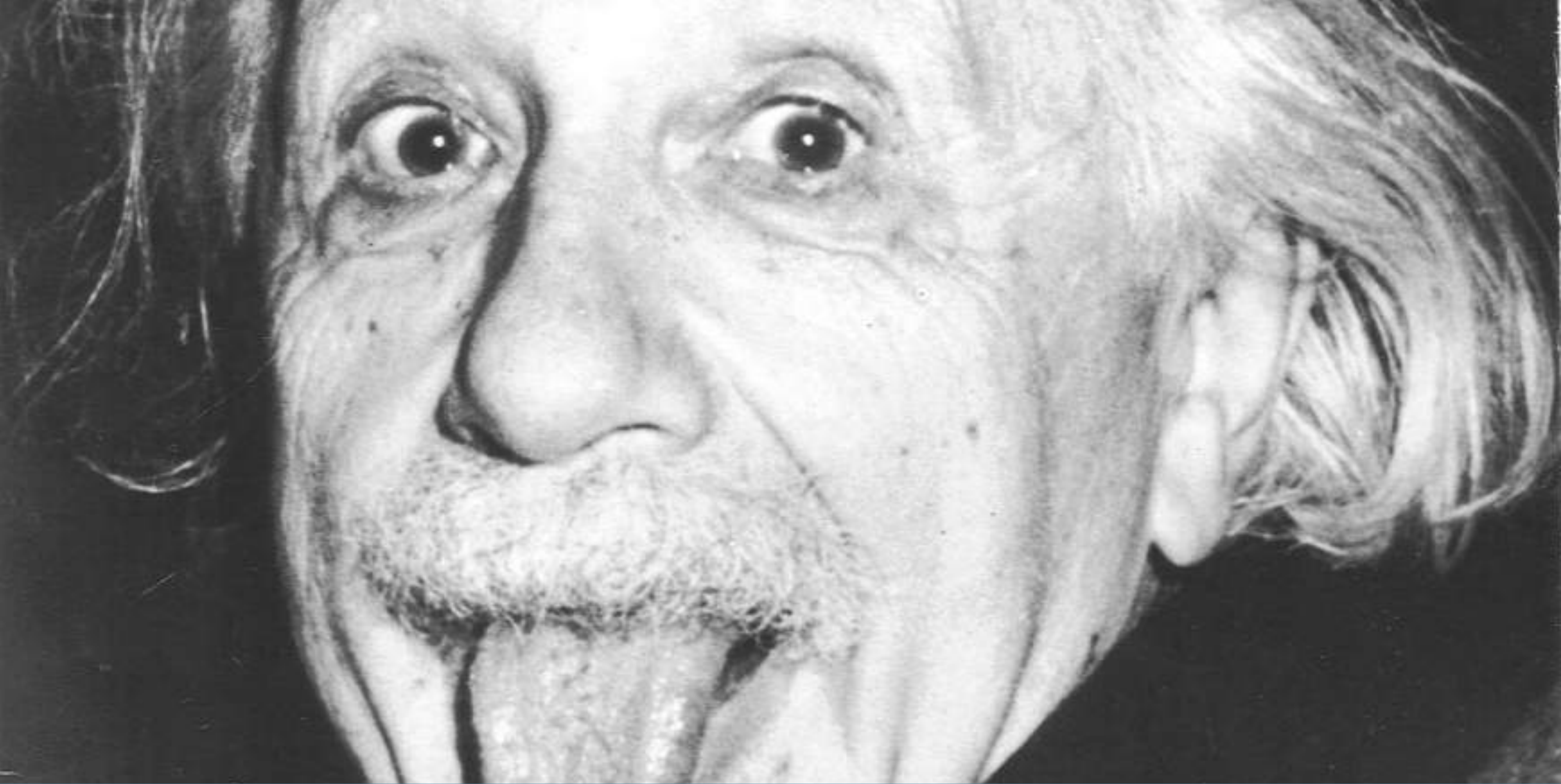




Slaapmakend



Slaapmakend

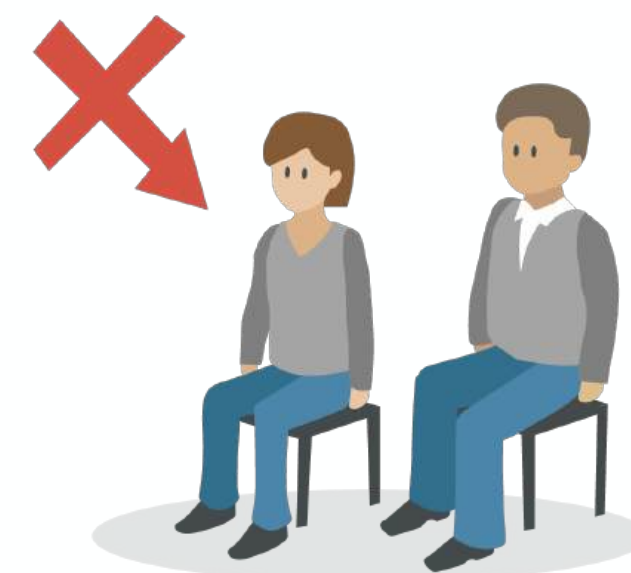
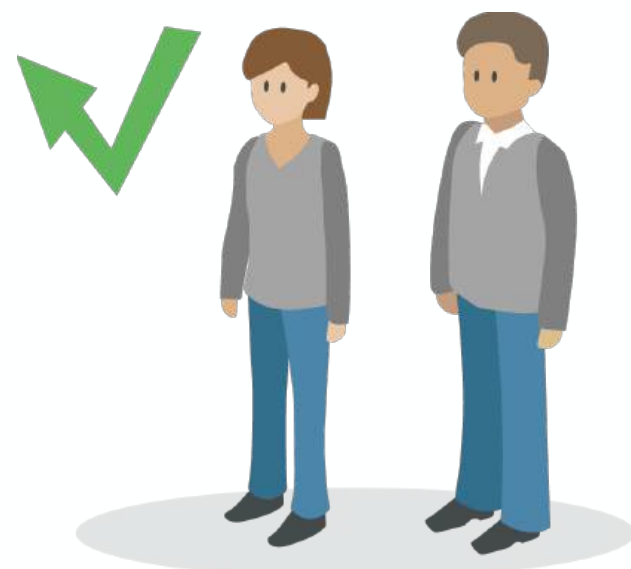


Slaapmakend

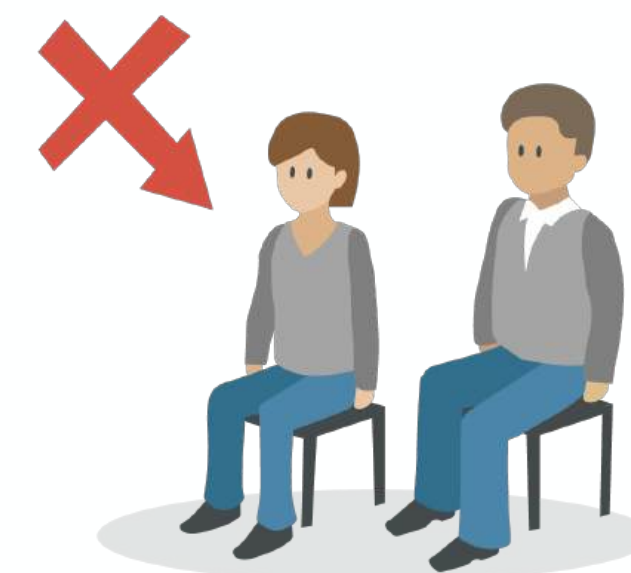
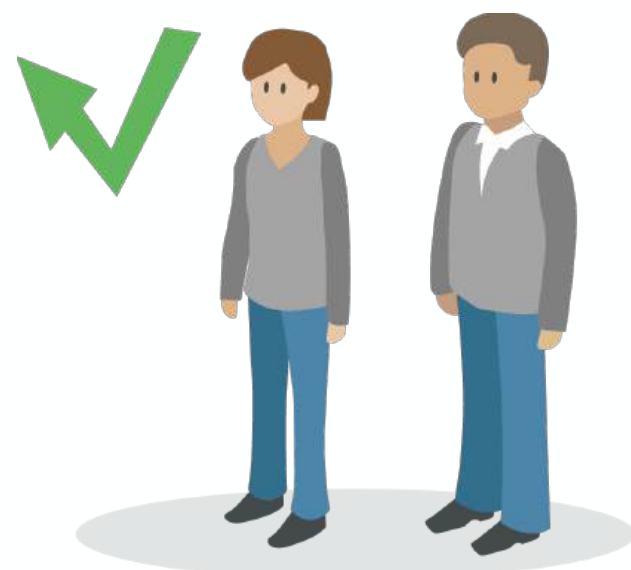


Slaapmakend

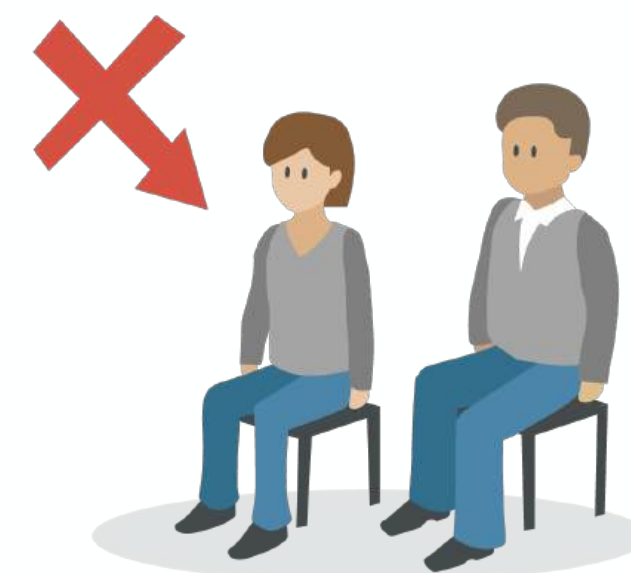
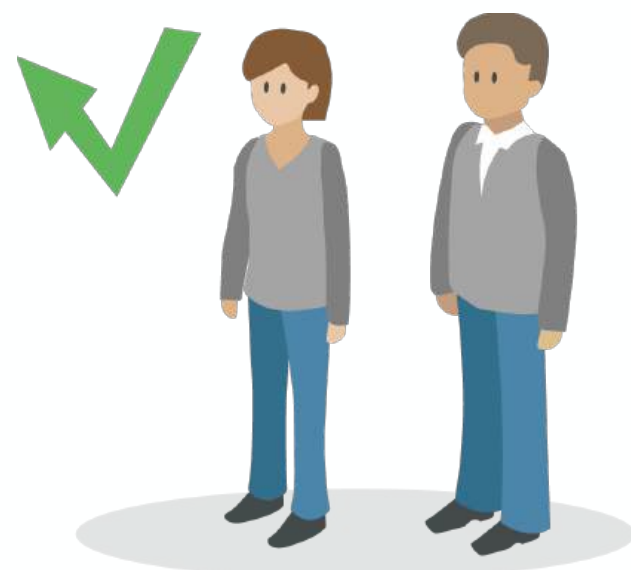
Slaapquiz



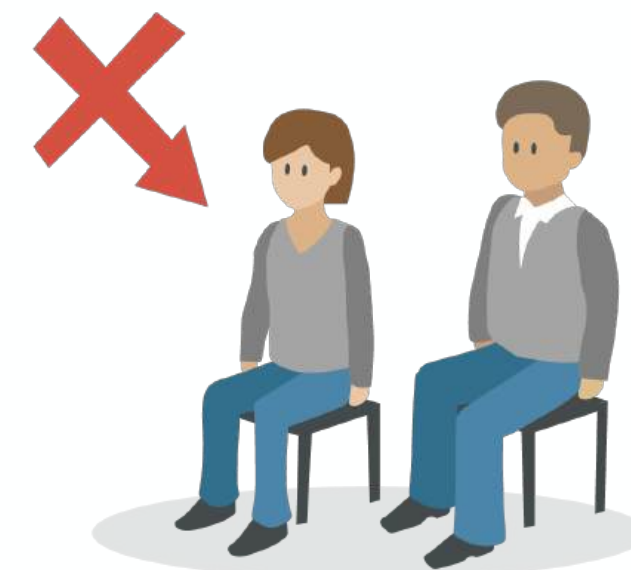
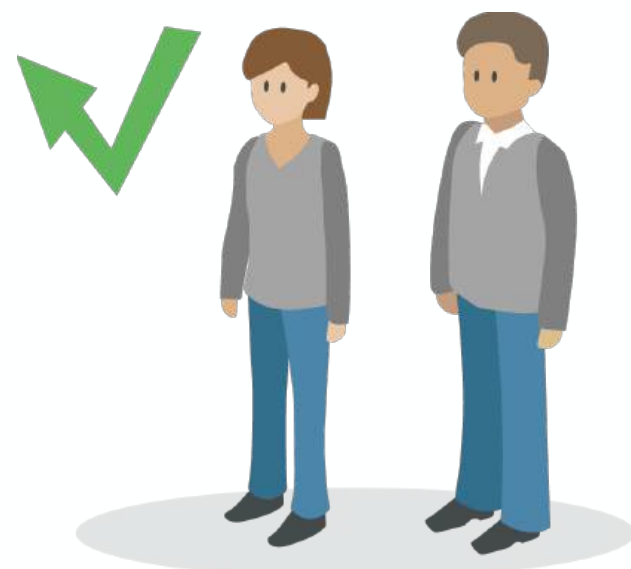
1. Bij insomnie is de beste keuze van behandeling medicatie.



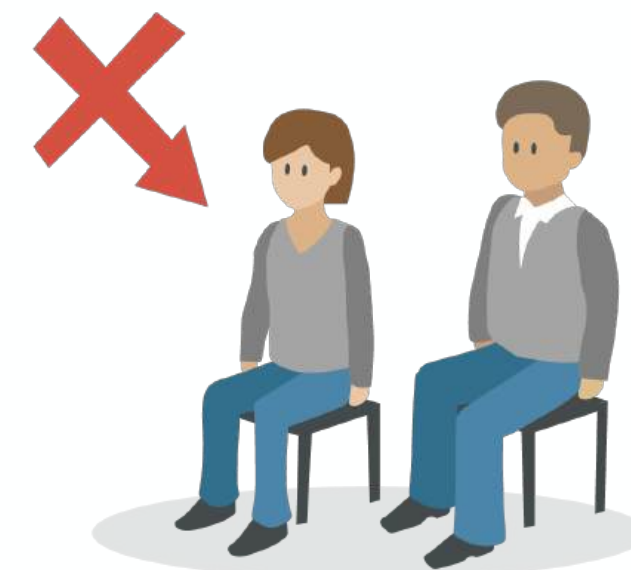
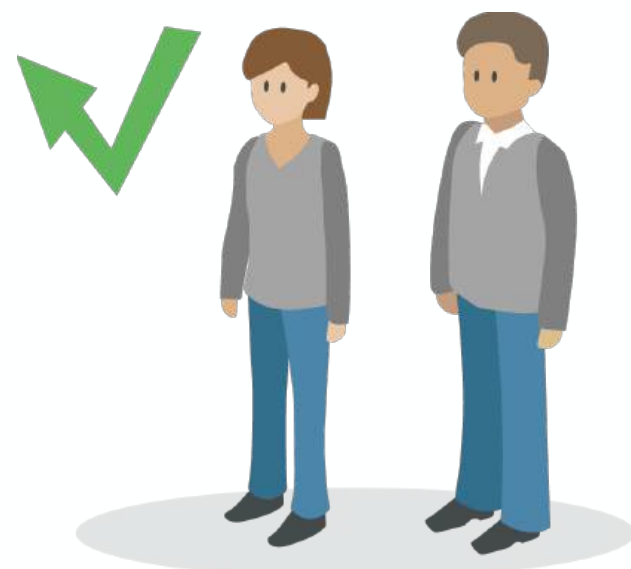
2. Bij het samen voorkomen van insomnie en depressie, kun je het beste de depressie aanpakken. De slaap knapt dan vanzelf wel op.



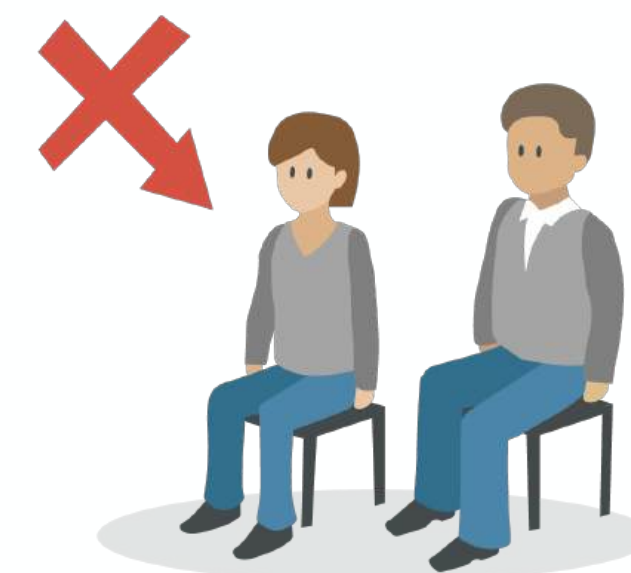
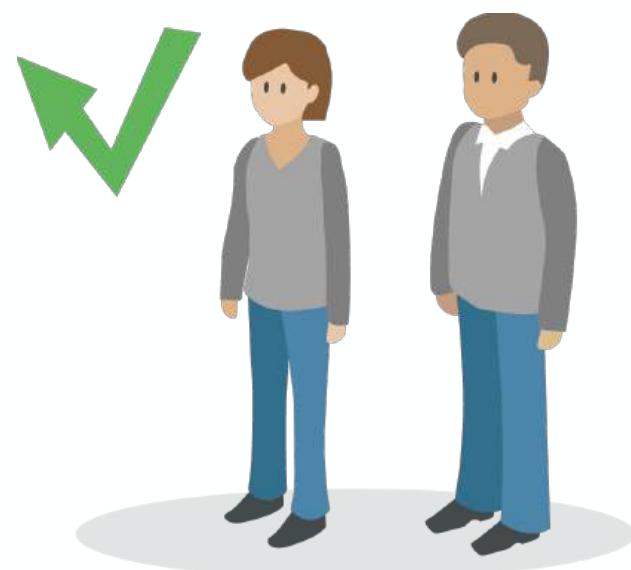
3. Slaap is de beste psycholoog.



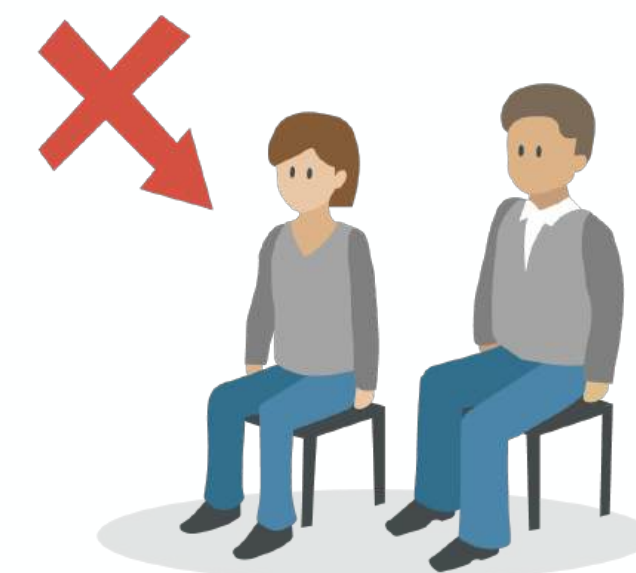
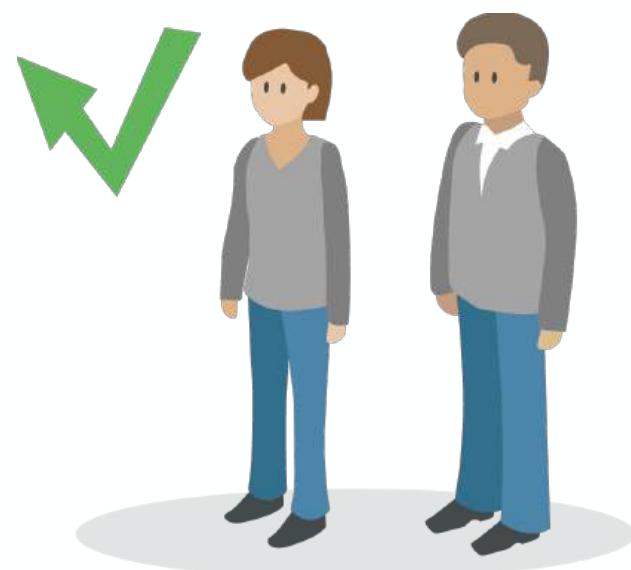
4. Slaap beschermt tegen stress.



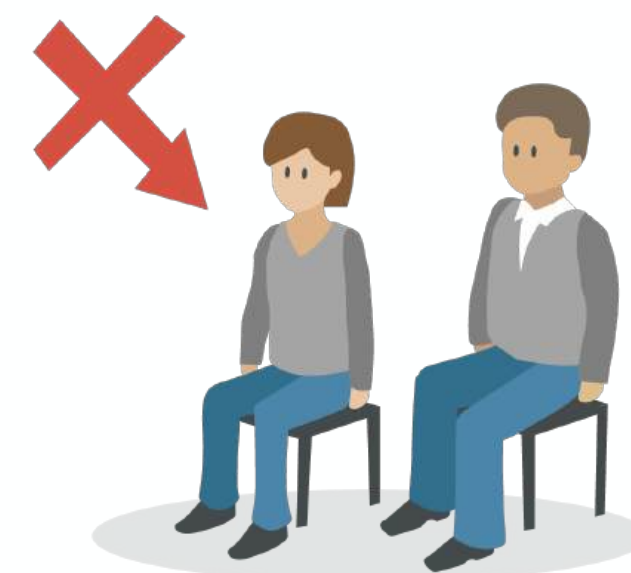
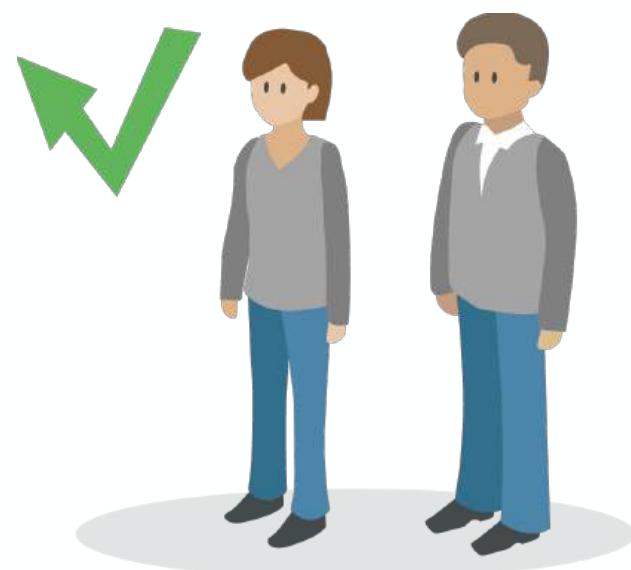
5. Insomnie verhoogt de kans op een terugval bij verslaving.



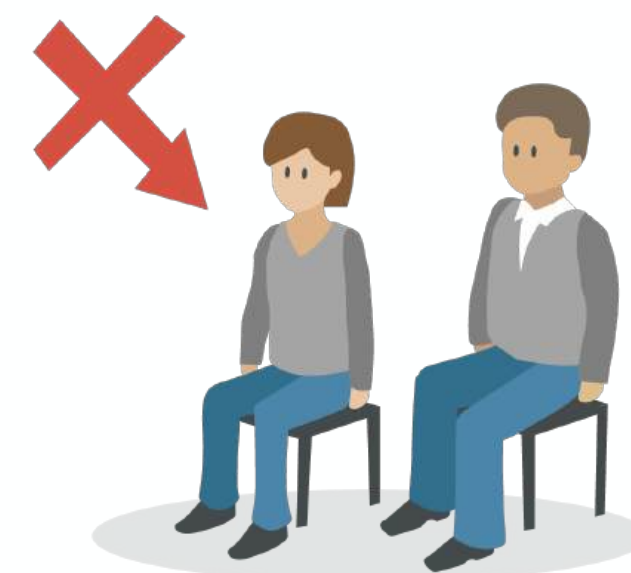
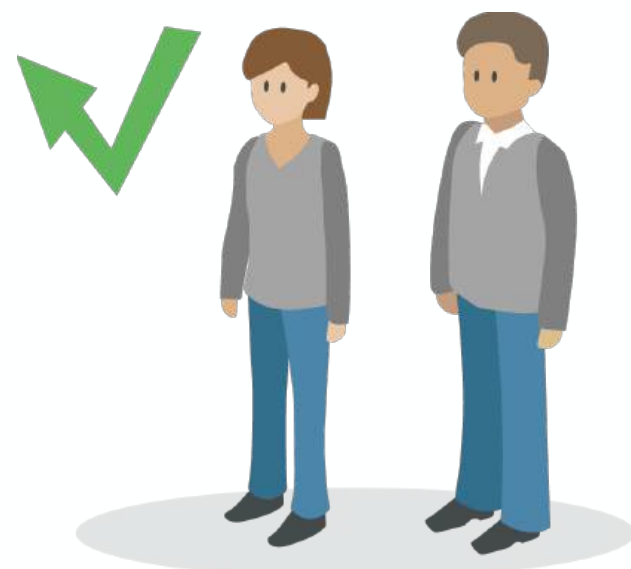
6. Zonder gezonde slaap is gedragsverandering bij gedetineerden nauwelijks haalbaar.



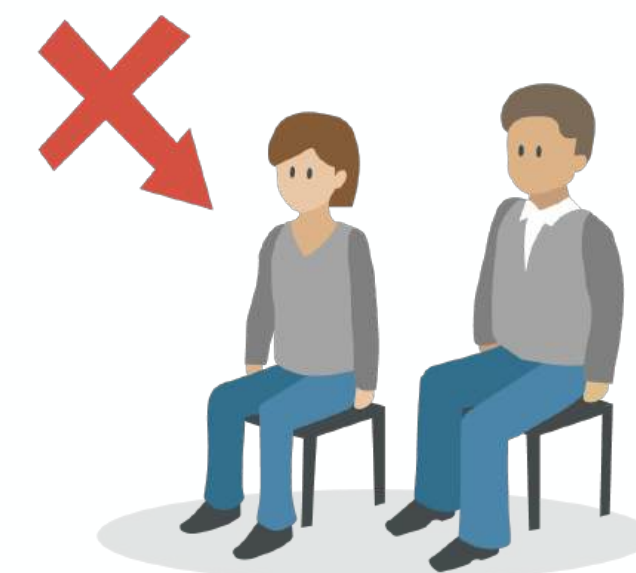
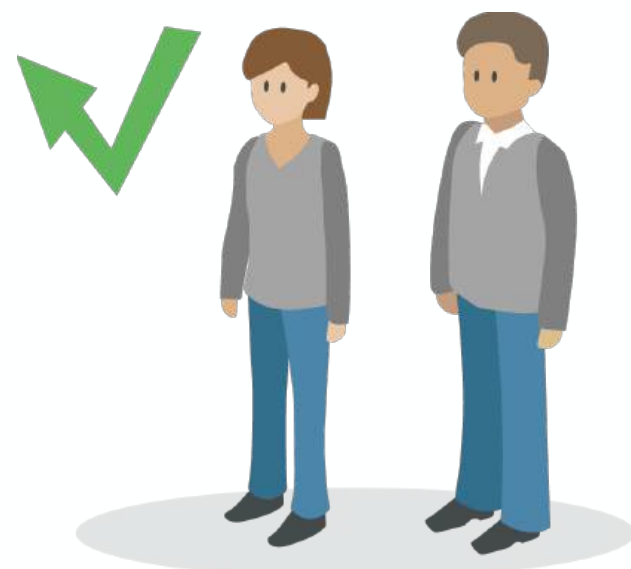
7. Ouderen hebben minder behoefte aan slaap en slapen daarom korter.



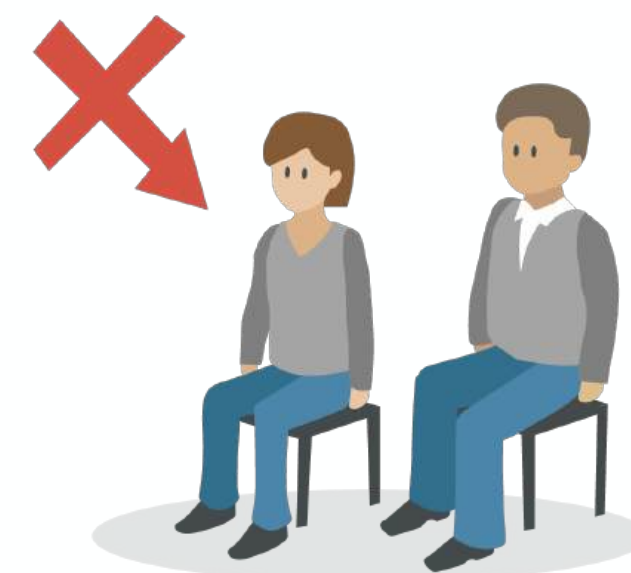
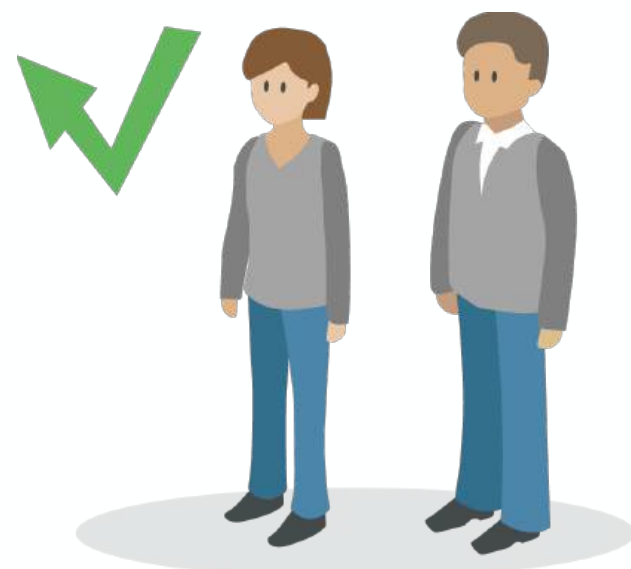
8. Slaapapneu komt vaker voor bij mensen met een verstandelijke beperking.



9. Je kunt beter later naar bed gaan als je nog niet slaperig bent.



10. Ik heb wel zin om weer te gaan zitten.





Slaapmakend



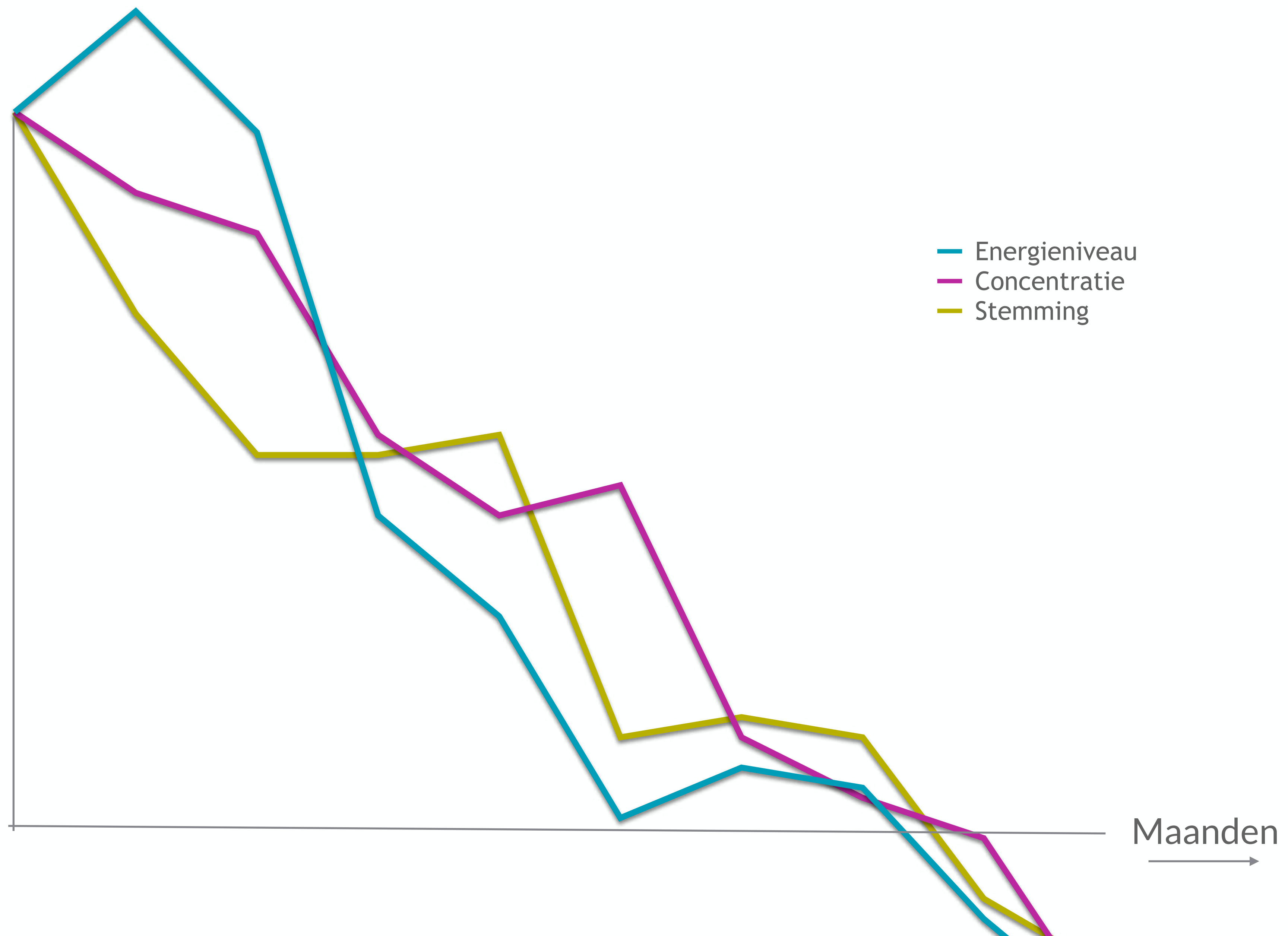
Slaapmakend



Slaapmakend



Slaapmakend



Slaapmakend



Slaapmakend

1. Bij insomnie is de beste keuze van
behandeling niet te voorschrijven.



^%&^ IK WIL SLAPEN!!!!

Google zoeken

Ik doe een gok

Slaapmakend

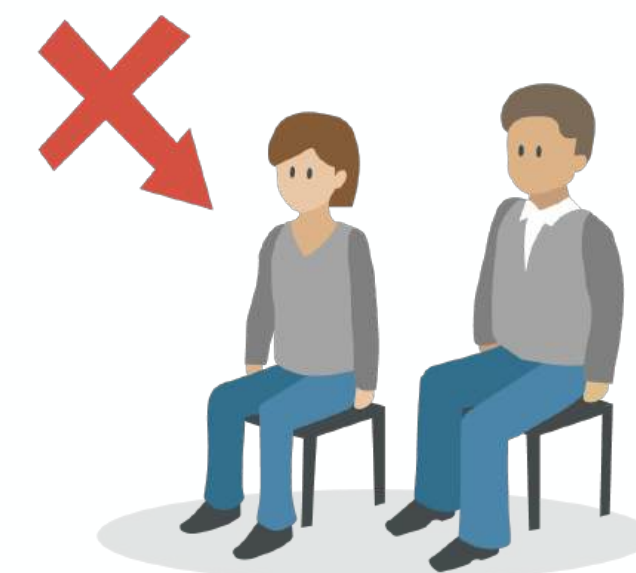
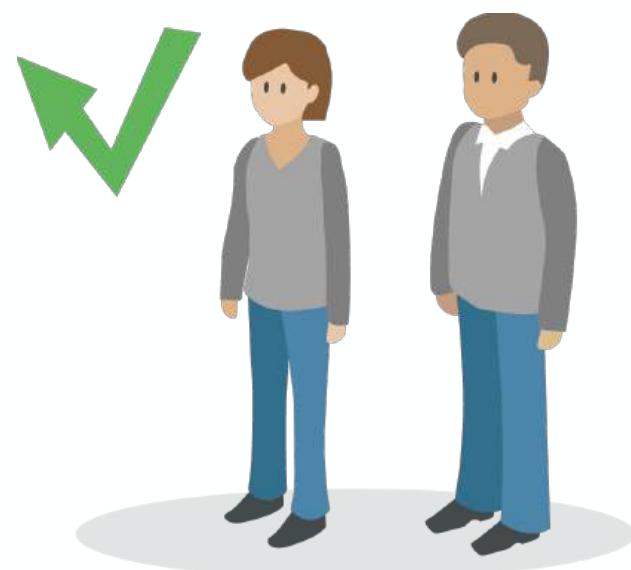
- Psychologenpraktijk GBGGZ & opleidingsinstituut
- Individuele behandeling CGT-I van slaapstoornissen (insomnie)
- Cognitieve gedragstherapie
 - Kennisoverdracht
 - Oplossingsgericht
- Locaties: Amsterdam, Haarlem, Utrecht en Online



Belang slaap



2. Bij het samenwerken van insomnie en depressie, kun je de depressie aanpakken. De slaaper kan dan vanzelf wel op.



Verstoorde slaap verhoogt de kans op:

Psychische problemen:

- Depressie
- Angststoornissen (PTSS)
- Manische episode
- Psychotische ontregeling

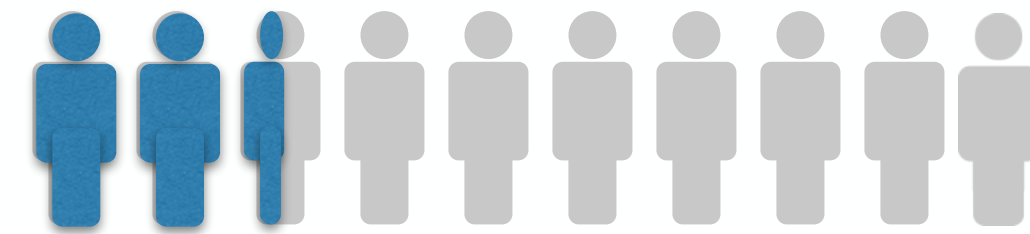
Medische problemen

- Overgewicht
- Diabetes type 2
- Hart-en vaat problemen

Prevalentie



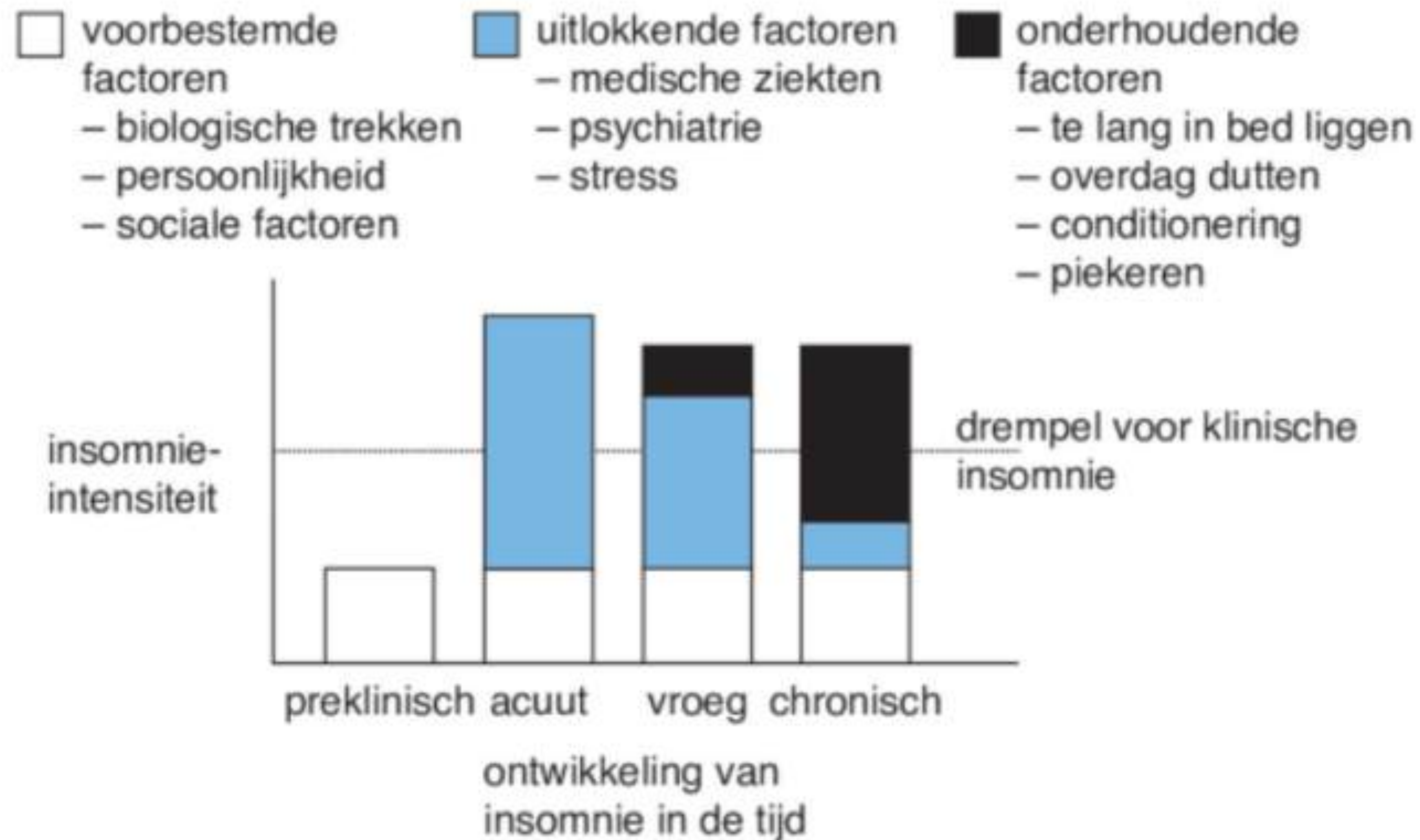
Insomnieklachten: 25%



Insomnie: 10%



Oorzaken insomnie



Kennis over slaap

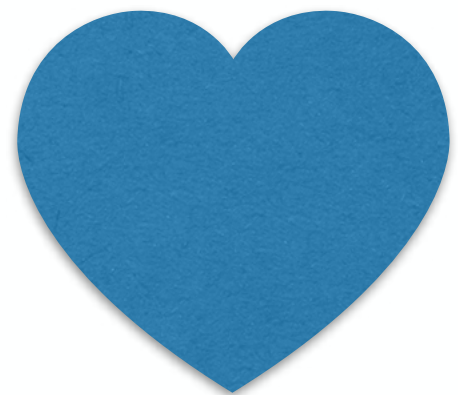
Functies van slaap



Lichamelijk/ fysiek herstel



Cognitief herstel



Emotioneel herstel

Emotioneel

herstel

Slaapmakend





3. Slapen is voor de psycholoog.



Slaapmakend



4. Slaap beïnvloedt tegen stress.

Ontregelde slaap

- Minder activiteit prefrontale cortex
- Amygdala op hol
- Striatum actiever

Doelgroepen

Verslaving



Gedetineerden



Ouderen



VB



Acute psychiatrie



Slaapmakend

Verslaving: slaapproblemen



- Biologisch
 - Middelen ontregelen slaap
 - Rebound bij ontwenningperiode
 - Chronische hersenveranderingen
- Psychologisch & gedrag
 - Hyperarousel
 - Comorbiditeiten
 - Negatieve conditionering
 - Verstoring dag en nachtritme
 - Slechte leefstijl

5. Insomnie verhoort u als op een terugval bij
verandering.

Verslaving: verbeteren van slaap



- Afname impulsiviteit door beter controle op emotionele impulsen
- Minder middelen gebruik en kleinere terugvalkans

Gedetineerden: slaapproblemen



- Zorgen & stress
 - Trauma
 - Onveiligheid
 - Verlies van autonomie
- (Slaap)omstandigheden
 - Gebrek aan daglicht
 - Te lange bedtijden
 - Lawaai/ celgenoten

Gedetineerden: verbeteren van slaap



- Minder impulsiviteit
- Minder gedragsproblemen
- Minder agressie
- Betere therapie effectiviteit



6. Zonder gezondheids- of gedragsverandering
bij gedetineerden nauwelijks haalbaar.

Ouderen: slaapproblemen



- Biologisch
 - Neurodegeneratie van bio. klok
 - Vergeling retina —> minder melatonine
 - Meer gefragmenteerde slaap
- (Slaap)omstandigheden
 - Lange bedtijden
 - Minder lichtblootstelling
 - Minder activatie gedurende de dag

Ouderen: verbeteren slaap



- Vermindert cognitieve achteruitgang (dementie)
- Maatschappelijk blijven meedoen
- Boosten immuunsysteem
- Valkans verkleinen
- Herstel circadiane ritme



7. Ouderen hebben meer behoefte aan slaap
en slapen daarom korter.

Verstandelijke beperking: slaapproblemen



- Biologisch
 - Slaapapneu!
 - Epilepsie
 - Melatonineregulatie
 - Hersenstructuren
 - Medicatie
- Psychologisch/ gedragsmatig
 - Moeite met communicatie
 - Onder of overstimulatie
 - Lange bedtijden
 - Weinig licht en beweging



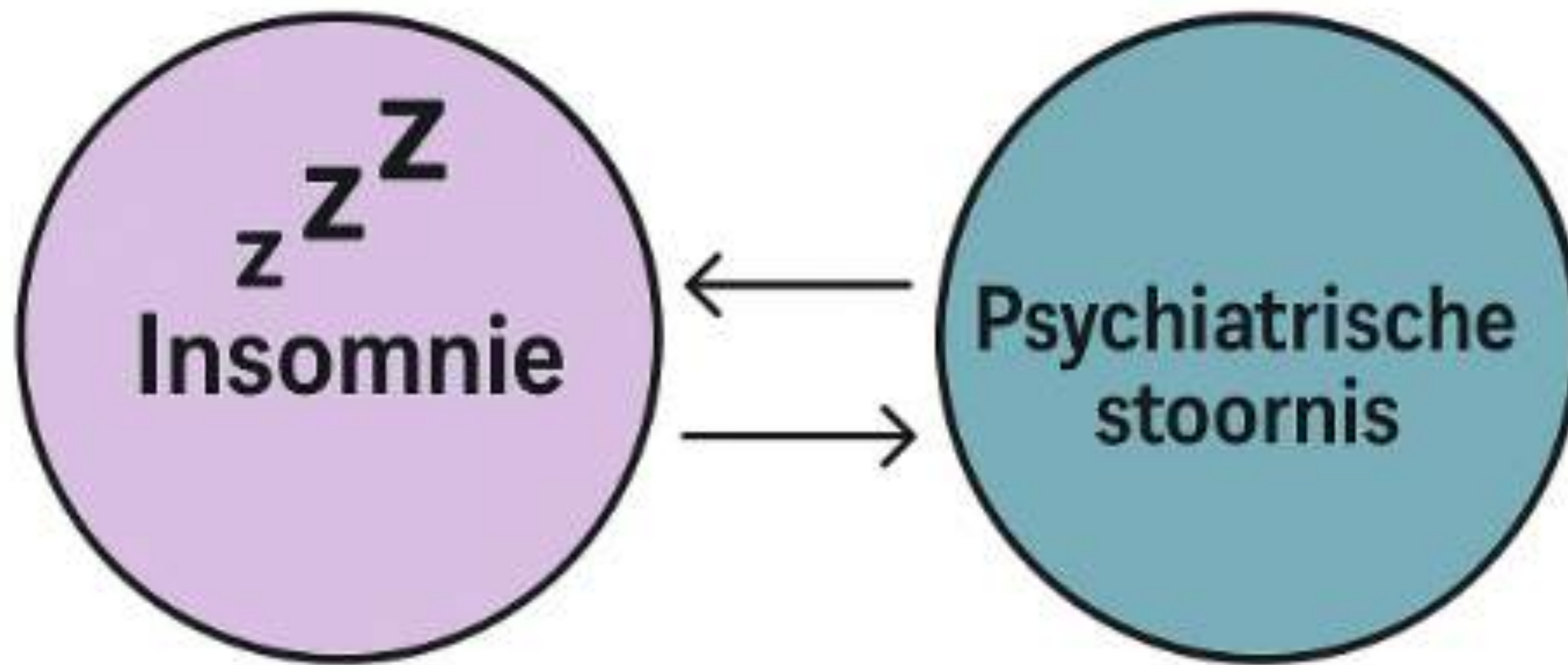
8. Slaapapneu kan een oorzaak zijn voor bij mensen met een verstandelijke beperking.

Verstandelijke beperking: slaap verbeteren



- Biologisch:
 - Slaapapneu behandelen verbetert medische gezondheid
 - Minder kans op epilepsie
- Psychologisch/ gedragsmatig
 - Minder gedragsontregeling
 - Verbetering cognitief functioneren
 - Vergroten verdraagzaamheid prikkels
 - Winst voor de zorgomgeving

Acute psychiatrie



Acute psychiatrie: slaapproblemen



- Biologische ontregeling
 - Ontregeling neurotransmitters
 - Overactieve HPA-as
 - Circadiane ontregeling
- Psychologisch/ gedragsmatig
 - Rumineren/ piekeren
 - Slaapangst
 - Emotieregulatieproblemen
 - Onderhoudend gedrag

Acute psychiatrie: slaap verbeteren

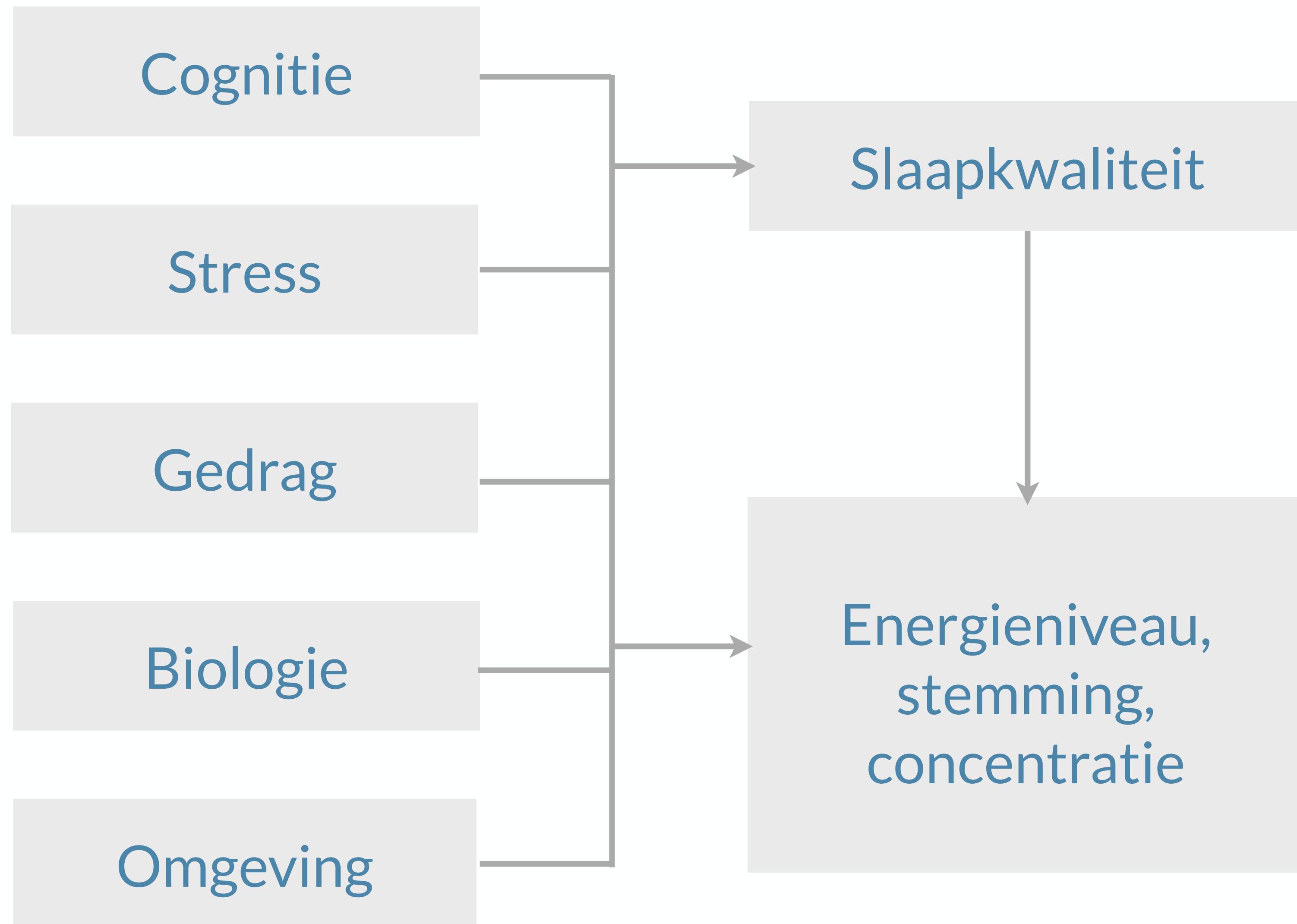


- Bedaren stress en emotieregulatiesysteem
 - Vermindering psychiatrische ontregeling
 - Herstel van neurobiologische balans
- Verbetering behandeling
 - afname prikkelbaarheid
 - betere coping
 - betere samenwerking
 - toename motivatie/aandacht

CGT-I

CGT-I programma:

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



Slaapgewoonten en gedrag



Slaapmakend

9. Je kunt beter  bed gaan als je nog niet slapend bent.

Take home message:

- Wees je bewust van de bidirectionele relatie tussen slaap en psychiatrie
- Vraag slaap altijd uit, juist bij kwetsbare doelgroepen
- Neem slaapklachten serieus, denk niet; dat hoort er nu eenmaal bij
- Bij insomnie zet CGT-I in als eerste keuze
- Als dat niet mogelijk is:
 - zet medicatie in als een tijdelijke interventie
 - pas alsnog elementen van de CGT-I toe
 - zorg voor ondersteuning en hulp bij de afbouw van medicatie



Effect?

Slaapmakend



Slaapmakend

Locaties

- Amsterdam Zuid
- Amsterdam West
- Haarlem
- Utrecht
- Online

www.slaapmakend.nl
info@slaapmakend.nl