

“Vaardig met Slaap”

Een vaardigheidstraining om beter te leren omgaan met slaapproblemen

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Slapen is geen geringe kunst;

Je moet er de hele dag voor wakker blijven

- Friedrich Nietzsche-

Week 1	Kennismaking, voormeting, informatie slaapomstandigheden, introductie slaapdagboek, voormeting
Week 2	Ontspanningsoefeningen door Peter Kooy
Week 3	Uitleg over slaap/slaapgedrag
Week 4	Lijst houding/gedachten over slaap.
Week 5	Medicatie die van invloed is op slaap (S. Cinar)
Week 6	Valkuilen in het denken/STOP methode
Week 7	Piekeren doorbreken
Week 8	Terugkoppeling slaapadviezen, medicatie-gebruik in relatie met slaap, CGT
Week 9	Evaluatie van ontspanningsoefeningen
Week 10	Evaluatie cursus, uitreiking certificaat, nameting

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 1:

Kennismaking, voormeting, introductie slaapdagboek en informatie over slaap.

Kennismaking

- Geef aan wat je slaapprobleem is
- Vertel iets over je hobby
- Je favoriete muziek



Slaapomstandigheden

Slaapkamer:

- Geen woon of werkkamer
- Neutrale inrichting
- Geen TV
- Voldoende ventilatie
- Verduistering
- Niet te koud of te warm
- Zorg voor rustige omgeving (evt. oordoppen)



Slaapomstandigheden

Bed:

- Zorg voor een flink bed
- Zorg voor een goede matrasmaat
- Juiste dikte van het kussen
- Zorg dat je dekbed en lakens niet te zwaar zijn
- Zorg voor een fris en schoon bed

Leefwijze



Lichaamsbeweging is goed;

- de biologische klok komt op gang, door in beweging te komen, door (natuurlijk) licht en door te gaan eten
- verwerking van problemen is anders
- Je bouwt een natuurlijke moeheid op.

Regelmatige slaaptijden

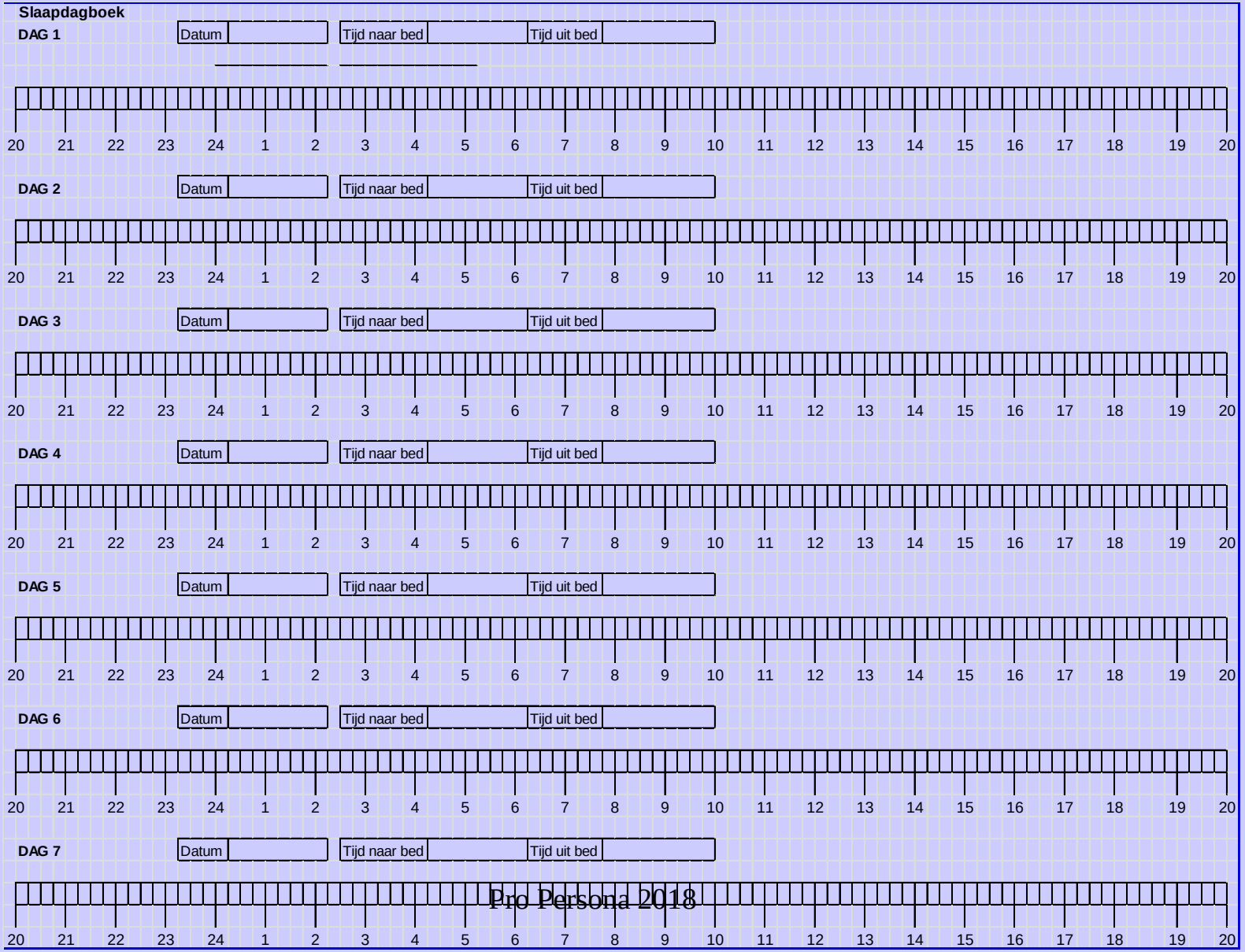
- Bouw de avond minimaal 1 uur van te voren af.
- Op vaste tijdstippen naar bed en sta op vaste tijdstippen op. Weekend max. 1,5 uur verschuiven
- Start je dag met daglicht, in beweging komen en ontbijt. Hierdoor wordt je biologische klok geactiveerd.
- Haal overdag geen slaap in. (kort dutje van max. 30 min. mag wel liefst niet in bed/wel daglicht, tussen 13.00 en 15.00 uur)
- Eet ‘s avonds niet te laat
- Ga niet extra vroeg naar bed om slaap in te halen
- Ga pas slapen als je slaperig bent.
- Neem geen hete douche of bad vlak voor het naar bed gaan
- Opstaan na een half uur wakker liggen.

Het slaapdagboek

- Elke ochtend invullen; op een vast tijdstip.
- Tijd slapend in bed geheel inkleuren
- Wakker liggen in bed arceren (schuine streepjes)
- Bijzonderheden zoals medicatie, koffie, alcohol en/of stress aangeven met respectievelijk

  M- K-A-S
- Kijk ‘s nachts niet op de klok, gaat om een schatting

Slaapdagboek



Cursus “Vaardig met Slaap”

Week 2

Informatie over slaap.



Voeding

Slaap verstorende middelen:

- Alcohol
- Cafeïne en theïne (niet meer na 14.00 uur)
- Chocola
- Suiker/zout; zware maaltijden
- Frisdranken/energiedrankjes



Voeding

Slaapbevorderende middelen:

- Zuivelprodukten b.v melk, yoghurt, kwark, karnemelk
- Banaan en kiwi



Slaapstoornissen

- Insomnie: moeite met in en doorslapen
- Hypersomnie: overmatige slaperigheid.
- Slaapapneu: adempauzes in de slaap
- Restless leggs
- Narcolepsie (slaapaanvallen)
- Verstoring van het slaap-waakritme: door uitslapen jet-lag en ploegendienst

Biologische klok

- Ochtendmensen
- Avondmensen



Lig je nét lekker te slapen;

Gaat de vogel

-LOESJE-

Lijst ochtend/avondmensen



Huiswerkopdracht (slaapdagboek)

Cursus “Vaardig met Slaap”,

Week 3

Informatie over slaap

Ontspanningsoefeningen

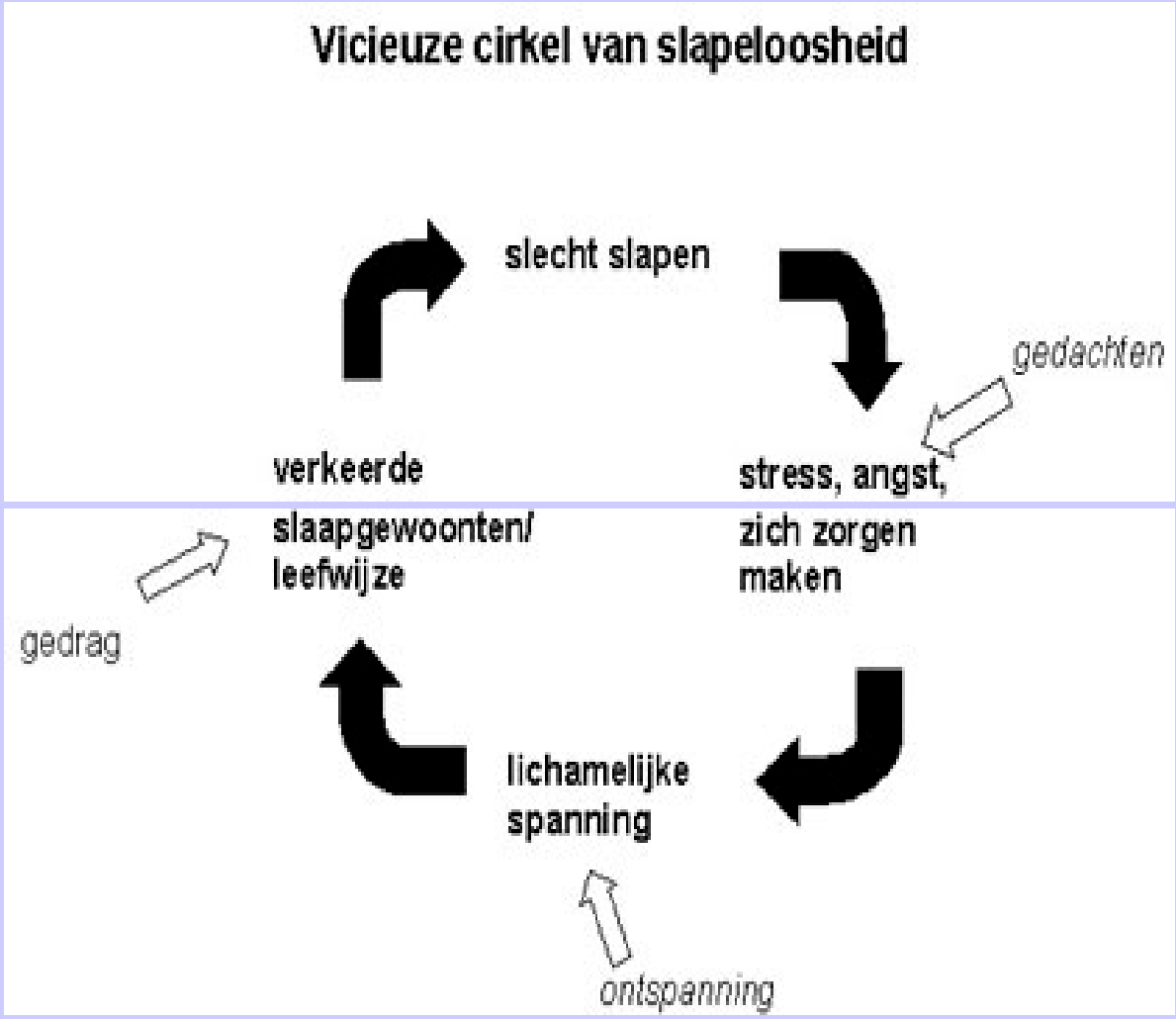
- Wanneer?
- Hoe vaak?
- Waar?
- Met CD of zonder?
- Tips/adviezen voor anderen



Slaapcyclus

Na elke remslaapfase ontwaak je doorgaans kort (vaak onbewust) en begint de cyclus van lichte slaap naar diepe slaap naar droomslaap weer opnieuw.

Vicieuze cirkel



Wat is slaap

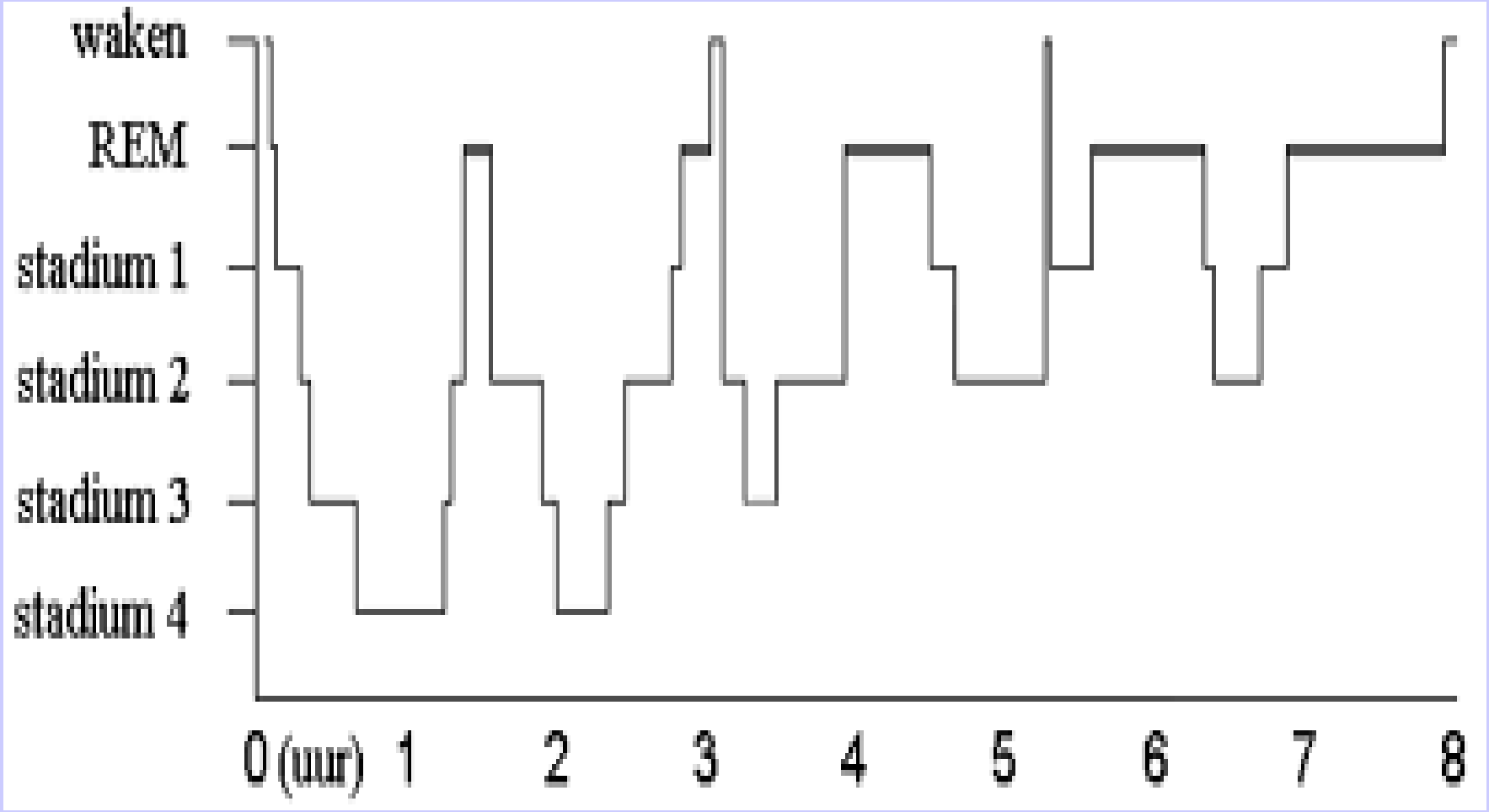
- Dagelijks terugkerende toestand waarin lichaam en geest tot rust komen.
- Veel van onze spieren ontspannen zich en de hersengolven vertragen. Net als de hartslag en de ademhaling.
- De hersenen blokkeren alle prikkels van buiten waardoor ons bewustzijn verlaagd en we afgesloten raken van de buitenwereld.

Functie van slaap

- Het heeft met name een herstellende functie b.v fysieke gezondheid.
- Slaapgebrek heeft gevolgen voor het concentratievermogen, ons spraakvermogen, onze reactiesnelheid en besluitvaardigheid en het tast ons gevoel voor tijd en ruimte (planningsvermogen) aan.
- Het beïnvloedt onze emoties, slaap is nodig om te vergeten b.v emotioneel beladen onderwerpen maar ook voor geheugenvorming
- Gemiddeld na 10 dagen slaaponthouding ga je dood.

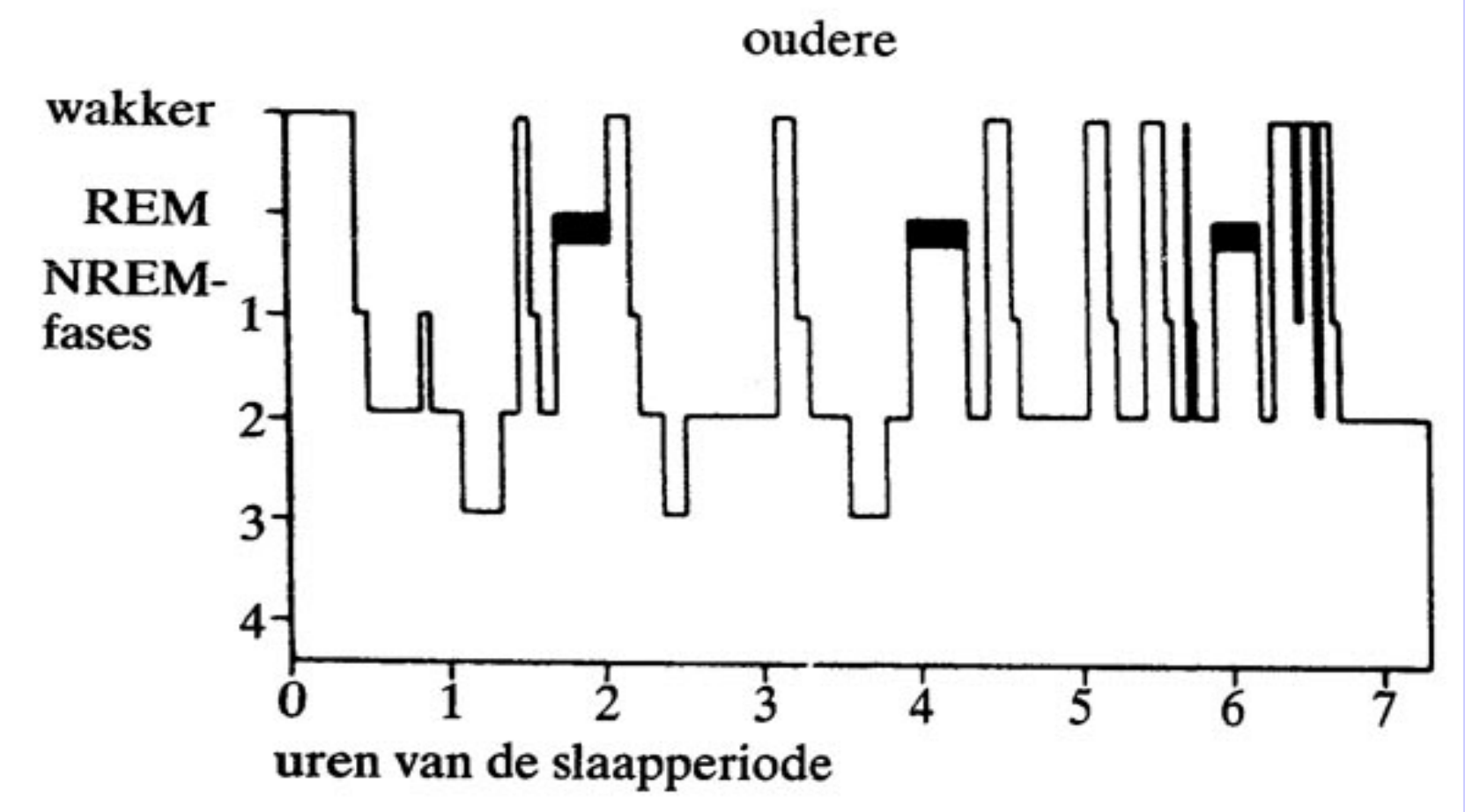
Slaapcyclus

- De nacht is opgedeeld in 5 slaapcycli van elk 90 tot 120 minuten.
- Eén cyclus bestaat uit 5 fasen. Deze fasen worden onderscheiden door de mate van hersenactiviteit en oogbeweging (Eye Movement).

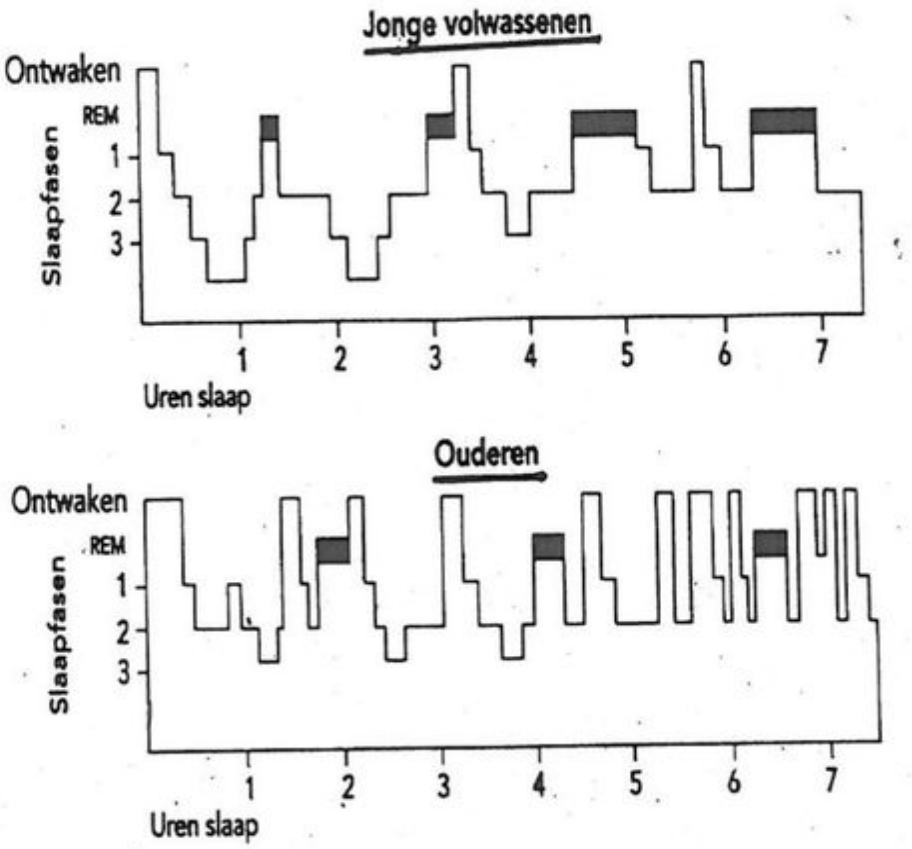


voorbeeld van de verschillende stadia (fases) bij acht uur slaap

Hypnogram bij ouderen



Hypnogram en leeftijd



Slaapcyclus/stadia

- Bij fase 1 t/m 4 is de oogbeweging langzaam. Deze fasen heten dan ook Non Rapid Eye Movement (NREM).
- Laatste fase is er snelle oogbeweging, Rapid Eye Movement, vandaar de naam REM slaap.

  De fasen 1 en 2 worden wel de *lichte slaap* genoemd.
  Fase 3 en 4 wordt de *diepe slaap* genoemd en de laatste fase wordt de *droomslaap* genoemd

Fase 1 van de slaapcyclus, de lichte slaap

- Dit is de overgangsfase tussen waken en slapen.
- De oogbeweging wordt langzaam. Je hebt moeite je ogen open te houden en valt uiteindelijk in slaap.
- De hersenactiviteit neemt langzaam af.
- Deze periode duurt 1 tot 3 minuten. Dat is voor een nacht met 5 slaapcycli 2 tot 5% van de totale slaap.

Fase 2 van de slaapcyclus, de lichte slaap

- Dit is het begin van de echte slaap.
- De slaap is nog licht. Je wordt niet meer van elk geluid wakker, maar als je wordt gewekt in deze fase heb je nog niet het gevoel diep geslapen te hebben.
- Deze periode duurt ongeveer 42 tot 54 minuten. Dat is voor een nacht met 5 slaapcycli 45 tot 55% van de totale slaap

Fase 3 van de slaapcyclus

- Dit is de overgangsfase naar de diepe slaap.
- Je ademhaling wordt helemaal regelmatig, je hartritme daalt, je spieren raken totaal ontspannen.
- Deze fase duurt 3 tot 8 minuten. Dat is voor een nacht met 5 slaapcycli 3 tot 8% van de totale slaap

Fase 4 van de slaapcyclus, de diepe slaap

- Dit is de fase van de echte diepe slaap.
- Ademhaling en hartritme zijn op zijn laagst. Als je uit deze slaap gewekt wordt ben je gedesoriënteerd en heb je tijd nodig om je te realiseren waar je bent. Deze fase zorgt voor fysiek herstel.
- Deze fase duurt ongeveer 15 tot 18 minuten en maakt bij een nacht met 5 slaapcycli 15 tot 20% van de totale slaap uit.

Fase van de slaapcyclus, de droomslaap

- In deze fase zijn er snelle oogbewegingen en er is sprake van grote hersenactiviteit. De hersenen zijn actief met dromen, het verwerken van informatie en allerlei geheugenfuncties.
- De spieren van armen en benen zijn totaal ontspannen en nagenoeg verlamd, de ademhaling en de hartslag zijn onregelmatig en de bloeddruk stijgt. Tijdens de droomslaap vindt dus grote hersenactiviteit plaats. Deze fase kost dan ook energie.
- De remslaap duurt ongeveer 18 tot 24 minuten. In een nacht van 5 slaapcycli beslaat de remslaap ongeveer 20 tot 25 % van de totale slaap.

kernslaap

Kwaliteit van de slaap is belangrijker dan de hoeveelheid slaap

Met 4 tot 5 uur slapen is de kernslaap behaald en de basis voor fysiek en geestelijk herstel gelegd.

Slaapschuld opbouwen

- Hoe langer je wakker blijft hoe meer slaap je krijgt, inslapen gaat dan ook sneller
- Je hebt méér kans op diepe slaap.

Slaap en leeftijd

- Baby’s slapen ongeveer 16 tot 18 uur.Meer diepe slaap
- Pubertijd tijdelijk meer behoefte aan slaap
- Op oudere leeftijd neemt de duur van de nachtslaap vaak af, minder diepe slaap, vaker en langer wakker, minder remslaap

Cursus “Vaardig met Slaap”

Week 4

Psycho-educatie psychiater

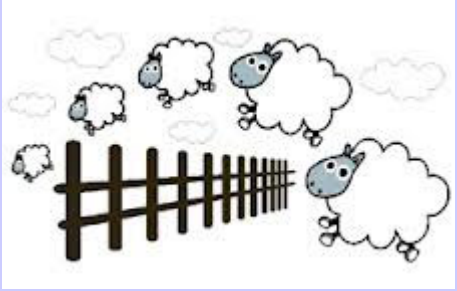
Ontspanningsoefeningen

- Wanneer?
- Hoe vaak?
- Waar?
- Met CD of zonder?
- Tips/adviezen voor anderen



Slaapbevorderende activiteiten in de nacht:

- Ontspanningsoefeningen
- Muziek luisteren
- Simpele puzzels
- lezen
- Geen activiteiten waarbij je lichaam/hoofd geactiveerd worden
- Alles bij gedempt licht



Adviezen (slaap)medicatie

* Tijdelijke hulpmiddelen
* Gebruik hooguit 2 tot 4 weken
* Neem max. 3 tabletten per week
* Niet natuurlijke slaap
* Verstoort de diepe slaap
* Geen oplossing voor de oorzaak van de slaapproblemen
* Duur van afbouw afhankelijk van duur gebruik

Het slaapdagboek

- Is het gelukt om in te vullen iedere ochtend?
- Zijn er factoren (koffie, alcohol, medicatie en stress) geweest die van invloed zijn op de slaap?

Wat valt je op?

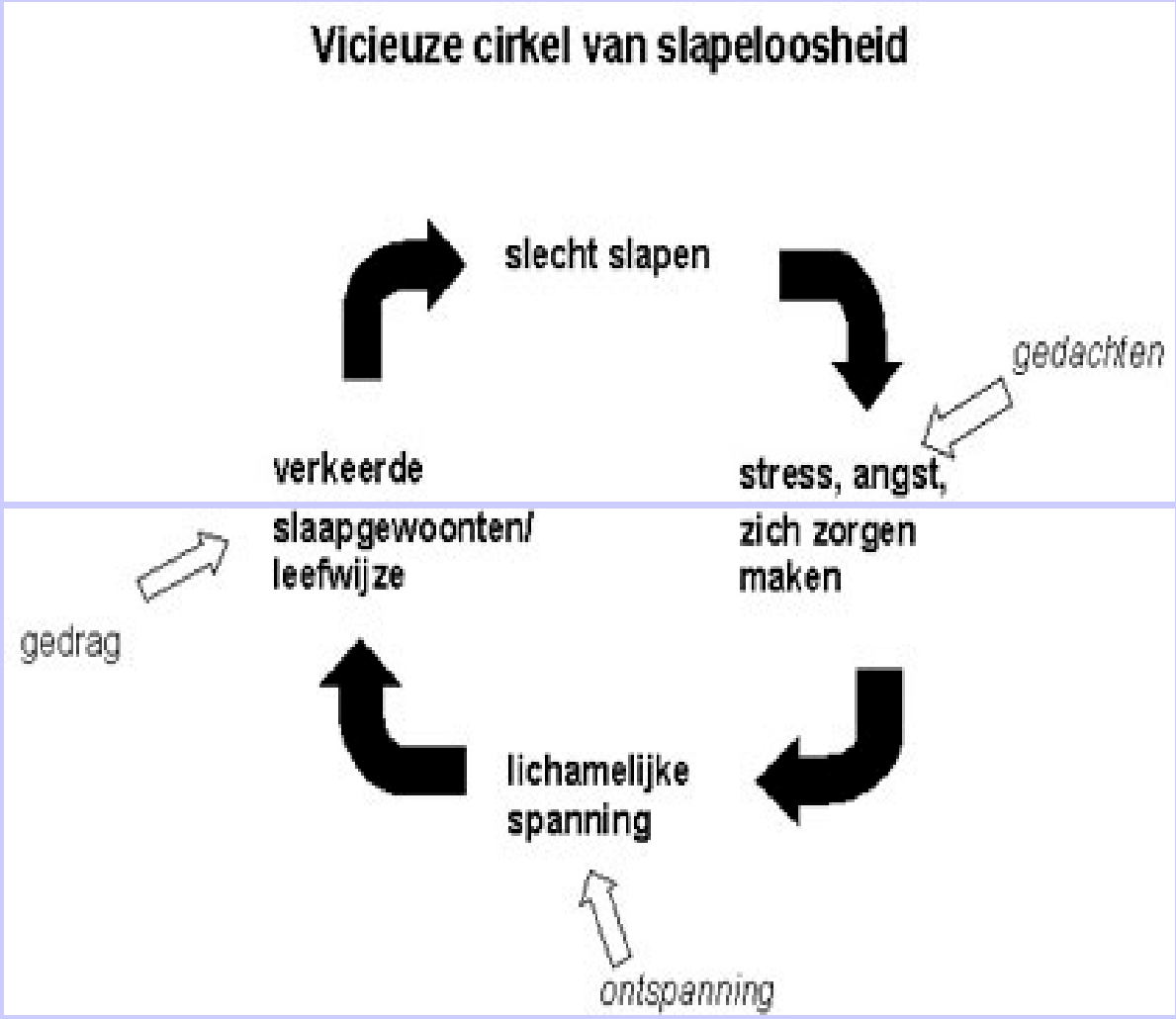
- Merk je dat je anders gaat denken?
- Zijn er gewoontes die gaan veranderen?
- Zijn er slaapomstandigheden die je aangepast hebt?

Cursus “Vaardig met Slaap”

Week 5

Lijst houding/gedachten over slaap

Vicieuze cirkel



Cognitieve therapie

- Cognitieve therapie gaat ervan uit dat gevoelens en gedrag het gevolg zijn van gedachten die mensen hebben in een bepaalde situatie

Automatische gedachten

- Terugkerende (onbewuste) gedachten
- B.v remmen als je aan het fietsen bent.
- Voorheen bewust aangeleerd nu onbewuste gedachten
- Zo ook met gedachten over slaap!

Vicieuze cirkel van niet kunnen slapen en negatieve gedachten

- “Oh jee als ik niet slaap ga ik morgen op het werk fouten maken”
- Leidt tot gevoelens van onrust en angst
- Leidt tot problemen met slapen
- Leidt tot nog meer “disfunctionele gedachten”

Lijst: houding en gedachten t.o.v de slaap

- Is dit een helpende gedachte
- Is deze gedachte helemaal waar?
- Denk ik in alles of niets termen? Overdrijf ik?
- Benadruk ik het negatieve? Helpt deze gedachte mij om in slaap te komen?

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 6

Valkuilen in het denken

“STOP” methode

Ombuigen van negatieve gedachten

Aandachtspunten:

- Kijk anders naar de oorzaken van slapeloosheid
- Houd realistische verwachtingen
- Geef slapeloosheid niet de schuld van al je klachten overdag
- Ga niet uit van rampscenario's na een slechte nacht
- Leg niet teveel nadruk op slaap
- Ontwikkel verdraagzaamheid naar minder slaap

Gedachtestop oefening

- Doel:
- Leren stoppen van overbodige en malende gedachten
- Tot rust brengen van je gedachtenstroom

Gedachtestop oefening

- Ga rustig zitten en concentreer je
- Roep overbodige malende gedachten op
- Roep op het moment dat je stop zegt een beeld op dat met stoppen te maken heeft (Bijv. Stoplicht, een ravijn of een spoorboom)
- Nadat je STOP tegen jezelf hebt gezegd en een stopbeeld hebt opgeroepen is het goed om gelijk aan iets rustgevends en prettigs te denken. (Bijv. wandelen in de natuur, op een terrasje zitten, varen in een bootje)
- Blijf je doormalen; herhaal de vorige stap. Concentreer je alleen op de buikademhaling

.

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 7

Piekermomenten

Piekermomenten

Doel:

- Probeer op een andere plaats dan in bed na te denken over welke gedachten je wakker houden.
- Neem je zorgen niet mee naar bed, maak overdag tijd vrij om evt problemen te overdenken en activiteiten voor de volgende dag te plannen
- De oefening is vooral bedoeld voor dié gedachten die met de afgelopen dag en het plannen van de volgende dag te maken hebben.

Piekermomenten.

- Maak elke dag of (voor-)avond 15 min. vrij om te piekeren
- Ga zitten met pen en papier, loop de dag door
- Maak een nog te doen lijstje en schrijf op wat er moet gebeuren
- Gebruik dit kwartier om overzicht te krijgen en doe daarna je schrift dicht
- Leg pen en papier op nachtkastje. Je kunt dan nieuwe gedachten meteen opschrijven om er de volgende dag mee aan de slag te gaan. Ga niet opnieuw piekeren maar stel dit uit tot het volgende piekermoment

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 8

Evaluatie piekermethode en gedachtestop methode.

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 9

Herhaling slaapadviezen

Invullen nameting

Adviezen (slaap)medicatie

* Tijdelijke hulpmiddelen
* Gebruik hooguit 2 tot 4 weken
* Neem max. 3 tabletten per week
* Niet natuurlijke slaap
* Verstoord de diepe slaap
* Geen oplossing voor de oorzaak van de slaapproblemen
* Duur van afbouw afhankelijk van duur gebruik

Regelmatige slaaptijden

- Bouw de avond minimaal 1 uur van te voren af.
- Op vaste tijdstippen naar bed en sta op vaste tijdstippen op. Weekend max. 1,5 uur verschuiven
- Activeer je biologische klok door goed te bewegen
- Haal overdag geen slaap in. (kort dutje van max. 30 min. mag wel liefst niet in bed/wel daglicht)
- Eet ‘s avonds niet te laat
- Ga niet extra vroeg naar bed om slaap in te halen
- Ga pas slapen als je slaperig bent.
- Neem geen hete douche of bad vlak voor het na bed gaan
- Opstaan na een half uur wakker liggen.

Cursus “Vaardig met slaap”

Week 10

Evaluatie cursus, uitreiking certificaat, nameting

Filmpje van miekedriessen (Youtube)