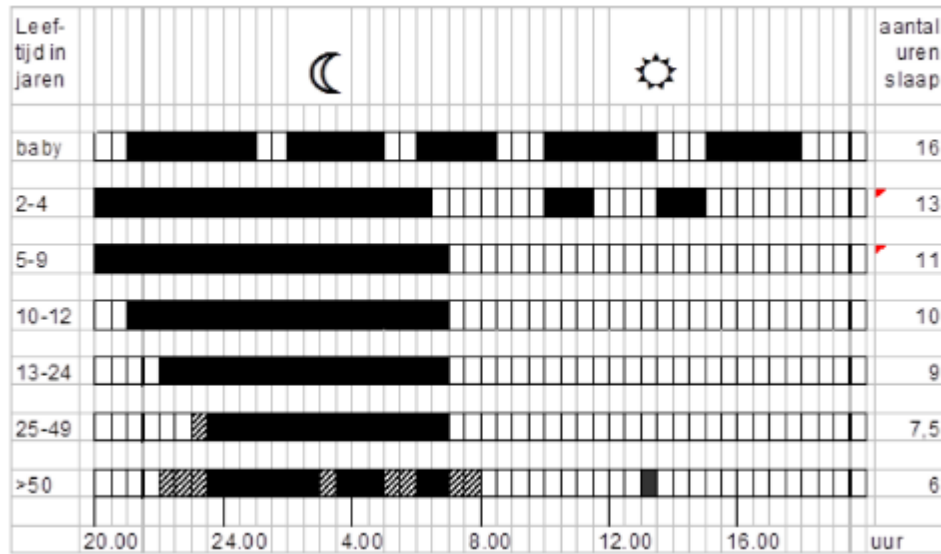




Samenvatting Opleidingsdag 3: Slaap

CARE FOR CURE

ADVIES IN
GEZONDHEIDSZORG

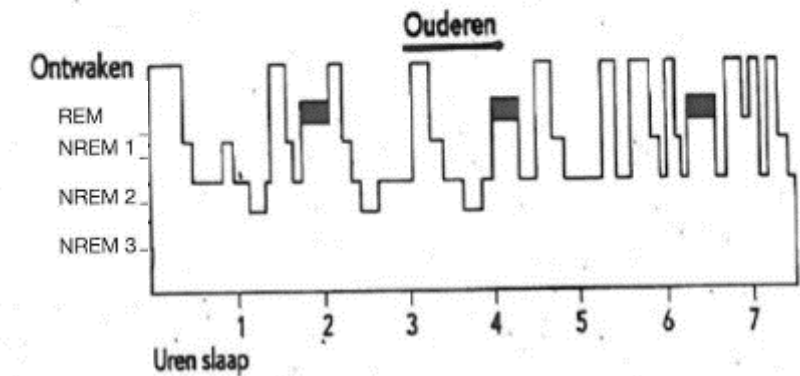
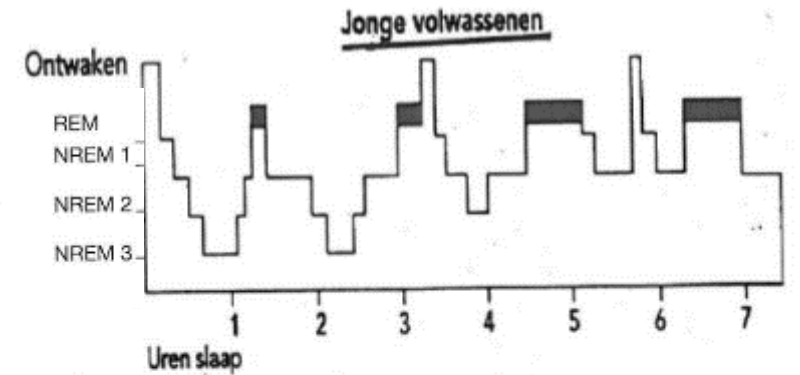


Twee tot vier keer per nacht kortdurend wakker worden is normaal, net als 30-45 minuten nodig hebben om in slaap te vallen

SLAAP EN LEEFTIJD

Naarmate je ouder wordt ga je minder lang slapen, je slaapt vaak lichter en wordt vaker wakker

HOE ZIET SLAAP ERUIT?



WAT IS SLAPELOOSHEID?

- Problemen met inslapen
- Problemen met doorslapen/te vroeg wakker
- Klachten overdag
 - Vermoeidheid
 - Stemningswisselingen
 - Irritabiliteit
 - Concentratie-/geheugenproblemen
 - Problemen in professioneel/sociaal functioneren

Circa 12%

- Prevalentie chronische slapeloosheid is hoog, slechts 14% zoekt hulp!
- Risico op depressie is 10x (!!) zo groot bij mensen met primaire slapeloosheid. Risico op angststoornis is 17x (!!) zo groot
- Slaapstoornis is belangrijkste voorspeller voor depressie!
- Suiciderisico is twee keer zo hoog bij patiënten met onbehandelde slapeloosheid dan zonder, ook na controleren voor depressie!

Waarom is behandeling insomnie belangrijk?

SLAAPDUUR EN SLAAPKWALITEIT

Algemene focus wat betreft nachtrust ligt vaak (onterecht) op duur van de slaap

Slaapkwaliteit blijkt in de meeste gevallen veel belangrijker voor mentale en fysieke gezondheid

WAT IS EEN GOEDE SUBJECTIEVE SLAAPKWALITEIT?

3

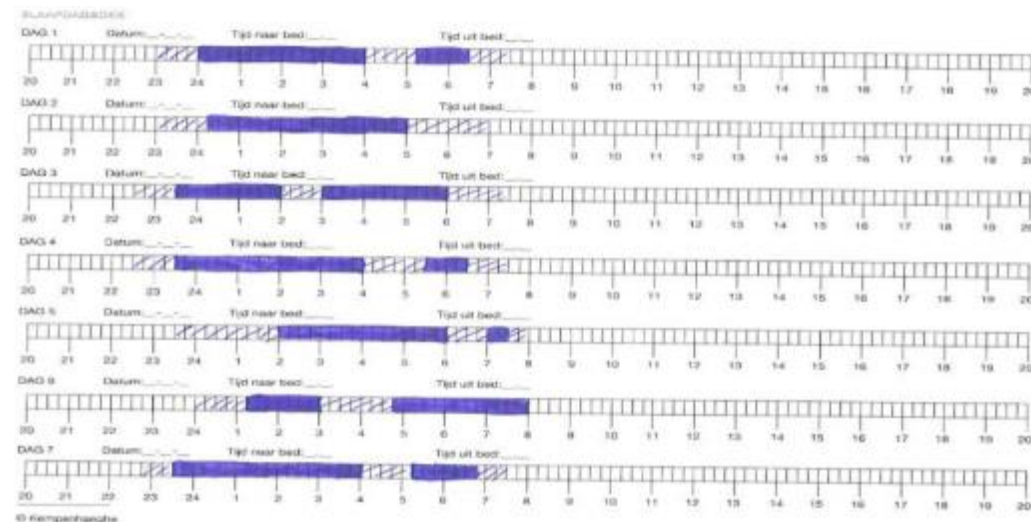
MAXIMAAL 2 A 3 KEER PER NACHT
KORTDUREND WAKKER WORDEN



BINNEN EEN HALF UUR TOT DRIE
KWARTIER IN SLAAPVALLEN

STAP 1. REGISTREER JE SLAAP

STAP 2. CREËER GOEDE SLAAPOMSTANDIGHEDEN



Slaap-waak kalender

Vermijd de wekker!

Vermijd schermen 2 uur voor het naar bed gaan (tv en e-reader zijn uitzondering)

Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan

Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan

Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan

Geen cafeïne vanaf 18.00 uur

Liefst geen alcohol, maar als toch: maximaal 2 glazen verspreid over de avond

STAP 3. VERHOOG JE SLAAPDRUK

- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds!
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!
- NB: als je ongeveer 85% van de tijd die je in bed ligt slaapt, kun je met een kwartier per week de bedtijd uitbreiden

STAP 4. VERZWAK JE SPANNING



Ontspannen overdag



Voldoende beweging overdag



Extra ontspannen 2 uur voor het naar bed gaan



BEGELEIDING



1: vragen stellen, psycho-educatie en meegeven klachtenregistratie (stap 1, 2 en 3)



2: na 1 week: bekijken klachtenregistratie en inzetten begeleiding (stap 3 en 4)



3: 2 weken na bijeenkomst 2: opnieuw bekijken klachtenregistratie en eventueel nog een vervolgspraak maken na 2 weken, anders afronden/ doorverwijzing gespecialiseerd centrum/medisch onderzoek bij resterende vermoeidheid

In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn



In dit project zoeken we proactief naar patiënten die **'benzomoe'** zijn:

Dit doen we door doosjes met **afpraakkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.




```
graph LR; A[Benzobrief] --> B[Gesprek]; B --> C[Interventie]; C --> D[Evaluatie];
```

Benzobrief

Gesprek

Interventie

Evaluatie

Benzobrief



Slaap lekker!

Hoe tevreden bent u over uw slaap?
Als u het een cijfer moest geven, welk
cijfer zou dat zijn?

U gebruikt medicijnen om in slaap te
komen. Na verloop van tijd werken
slaapmiddelen niet meer en bij langer
gebruik is de kans op verslaving zelfs
erg groot.

Wij zouden graag eens samen met u
willen kijken of er een mogelijkheid is
om uw slaap te verbeteren.

Mail of bel ons dan voor een afspraak
of vraag een afspraak aan via de balie.

Bel: 06-12344321

Mail: Afspraak@apotheek.nl

Gesprek

Consult introductie

- o Wat vindt u van het doosje Benzomoe met informatie?

- o Wat is voor u de grootste motivatie om wel of geen stoppoging te ondernemen?
 - ✓ Wel:

 - ✓ Niet:

- o Denkt u erover om te minderen of te stoppen met uw slaap- of kalmeringsmiddel?
 - ✓ Patiënt is gestopt met de medicatie
 - ✓ Patiënt is niet gemotiveerd om te stoppen
 - ✓ Patiënt is wel gemotiveerd om te stoppen

De volgende vragen zijn afhankelijk van het antwoord en de motivatie van de patiënt.

Patiënt is gestopt met de medicatie

Bespreek dat de patiënt contact kan opnemen met de apotheek voor begeleiding bij het afbouwen van deze medicatie.



Korter in bed helpt om beter te slapen

By [Sophie Luderer](#) | 26 mei 2023

Slaperig zijn is nodig om de kwaliteit van je slaap te verbeteren. Veel mensen die korter gaan slapen, merken al binnen 1 week verbetering. Om mensen te begeleiden bij beter slapen, heeft de website [thuisarts.nl](#) [...]

Interventie

Slaapdagboek

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID

Hoe vul je het slaapdagboek in?

Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

Hieronder zie je balken met vakjes.
Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

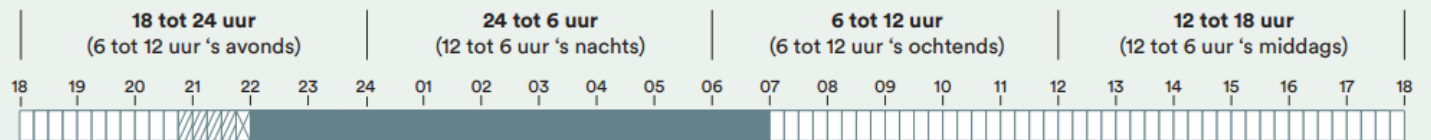
slapen wakker liggen licht uitdoen

Naam:

Geboortedatum:

Dag waarop je begint:

Voorbeeld



18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18