

The background features a dark blue gradient with a series of curved, parallel lines that create a sense of depth and movement. On the right side, there is a grid-like pattern of light blue lines that recedes into the distance, giving the impression of a tunnel or a futuristic architectural structure.

Delayed Sleep Phase Syndrome

DIAGNOSTIEK EN BEGELEIDING

1. Casus



CASUS

Renate

- Meisje, 16 jaar oud, 1 jonger broertje, 1 jonger zusje
- Moeder bekend met autisme en PTSS
- Broertje bekend met ADHD
- Versnipperd gezin (3 verschillende vaders)
- Weinig structuur in het gezin
- Contact met stiefvader problematisch
- Schoolverzuim (VMBO 4)

Anamnese



- Sinds 3 jaar moeite met inslapen (valt rond 3.00 uur in slaap)
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Gejaagd, komt moeilijk tot rust
- Valt in slaap als ze wel ontspant
- Sombereheid



- Minder zin om dingen te ondernemen
- Gedachten aan de dood
- Piekeren
- Verminderde eetlust

Anamnese

Stappenplan

The background features a dark blue gradient on the left, transitioning into a complex, glowing blue structure on the right. This structure consists of numerous thin, parallel lines that curve and spiral inward, creating a sense of depth and movement, similar to a tunnel or a data stream visualization.

Stap 1. Anamnese

Hoe pak je de slaapanamnese aan?

Wat wil je weten?

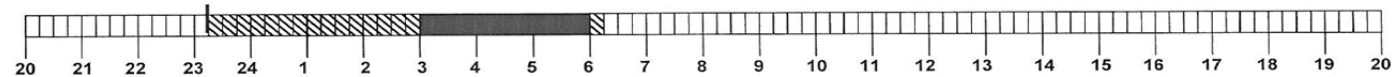
ROLLENSPEL



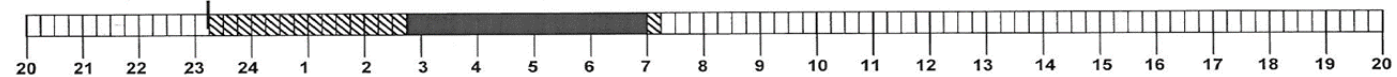
Stap 2. Registratie

DAY 1 Date:12-09-2011

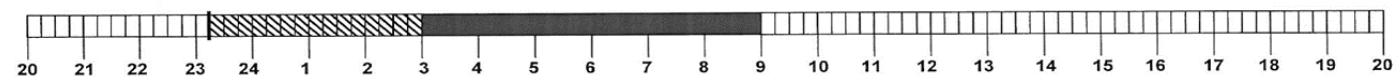
SLEEP DIARY



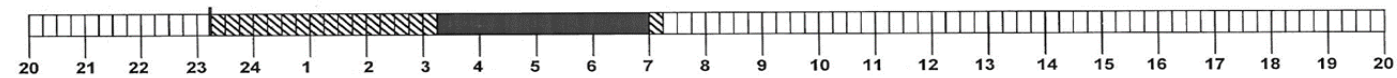
DAY 2 Date:13-09



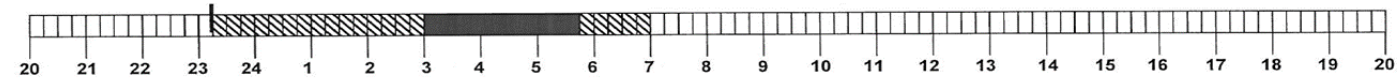
DAY 3 Date:14-09



DAY 4 Date:15-09



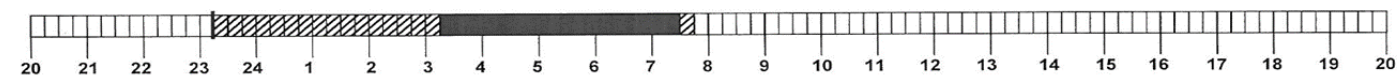
DAY 5 Date:16-09



DAY 6 Date:17-09



DAY 7 Date:18-9



■ = sleep ▨ = in bed without sleeping | = lights out

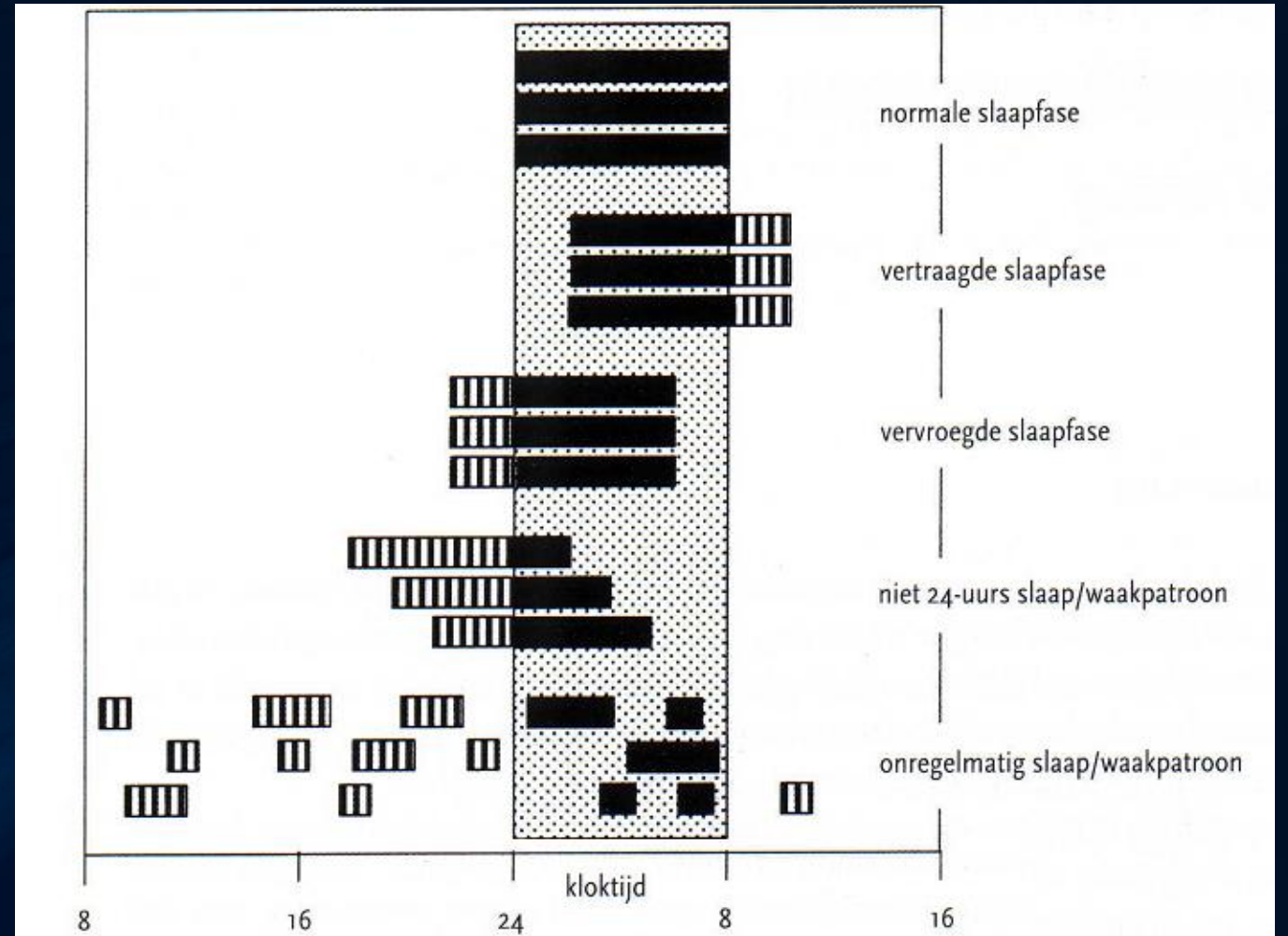
Eerdere hulpverlening

- Vanaf 8 jarige leeftijd epilepsie-hiervoor al eerder bekend bij Kempenhaeghe-sinds vier jaar geen aanvallen meer
- Hechtingsstoornis
- Depressieve stoornis sinds 2 jaar
- Diverse psychologische en medicamenteuze behandelingen gehad-geen effect

The background features a dark blue gradient on the left, transitioning into a complex, curved grid pattern on the right. The grid lines are thin and light blue, creating a sense of depth and movement, resembling a tunnel or a futuristic architectural structure.

Achtergrond

Circadiane ritmeproblemen



Kenmerken DSPS



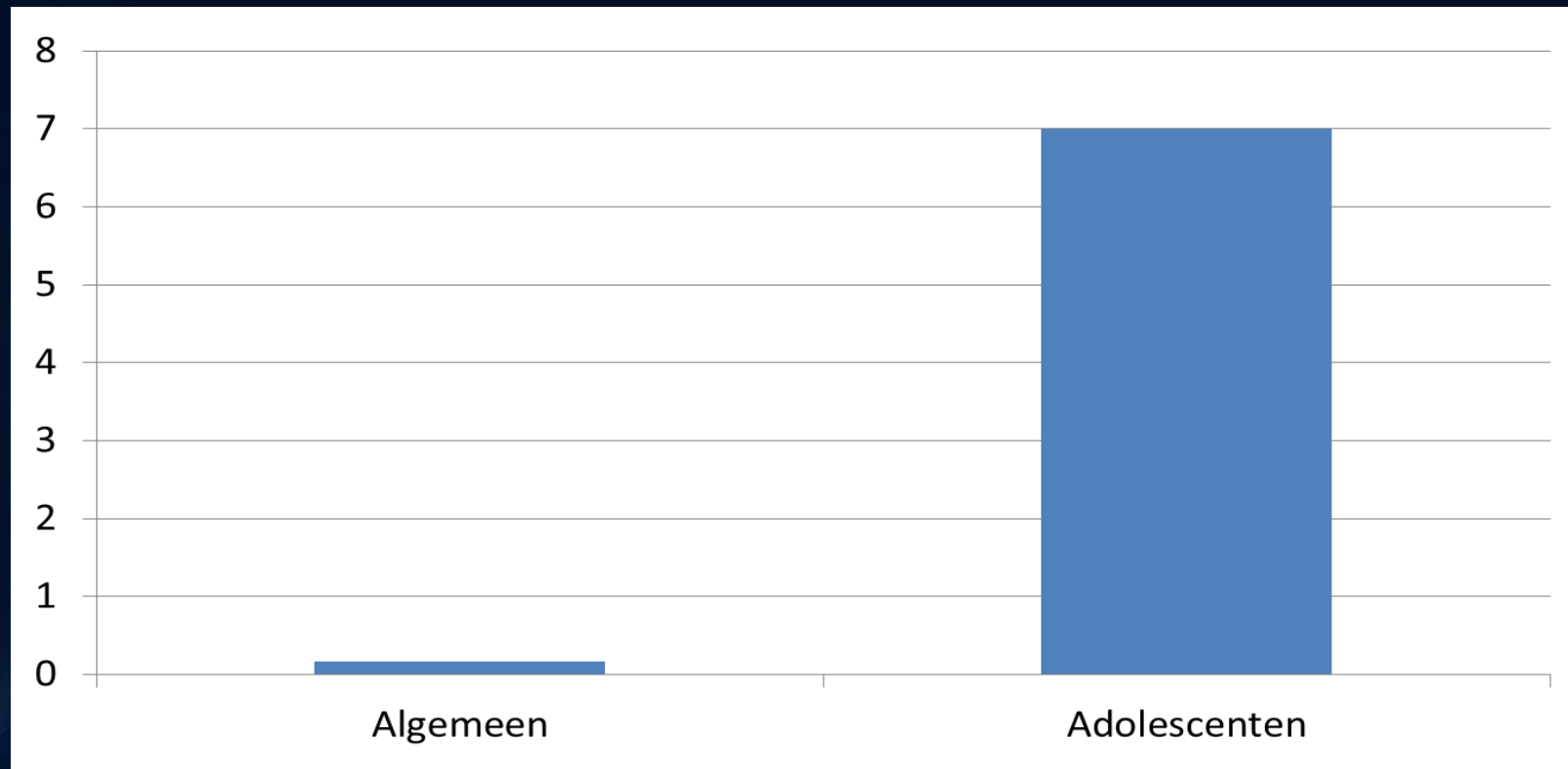
Oorzaken?



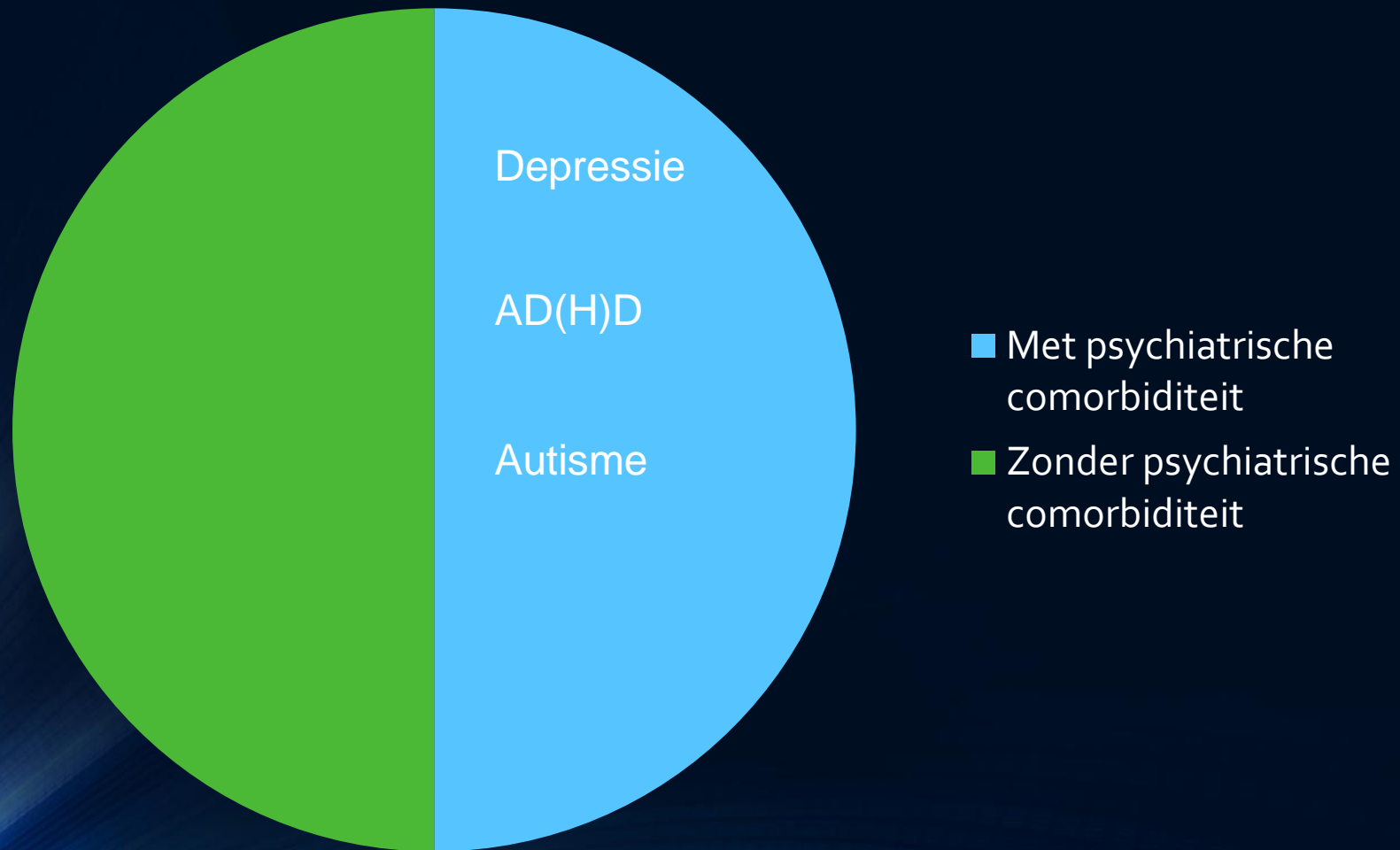
Hper-3?



Hoe vaak komt het voor?



Psychiatrische comorbiditeit



Stap 3. Begeleiding

The background features a dark blue gradient on the left, transitioning into a complex pattern of curved, overlapping lines on the right. These lines form a sense of depth and movement, with a grid-like texture appearing in the lower right quadrant. The overall aesthetic is modern and technological.

A) Lichttherapie

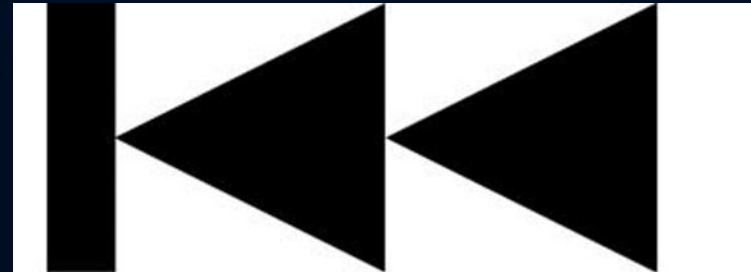
- “Reset” van het natuurlijke ritme
- 10.000 lux gedurende 30 minuten op een afstand van 25-30 cm.



B) Chronotherapie icm lichttherapie

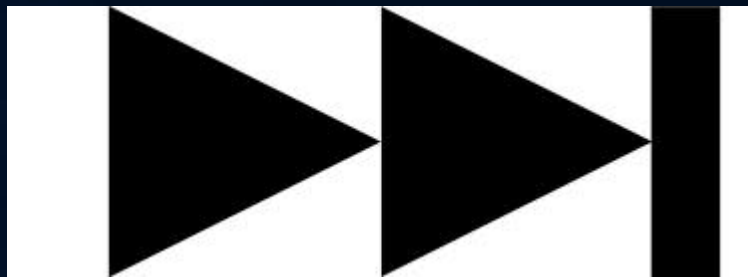
- Terugschuiven
 - Voordelen: minder intensief, vaak minder “verzuim” van werk en school.
 - Nadelen: relatief langere periode van behandelen, minder effectief

0,5 uur-1 uur



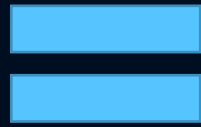
C) Chronotherapie icm lichttherapie

- Vooruitschuiven
 - Voordelen: snellere methode, vaak effectieve
 - Nadelen: intensiever, 7-10 dagen "uit de running"



3 uur

Belangrijke randvoorwaarden



D) melatonine

- Voorwaarde: strikte slaap/waaktiming
- In de praktijk: start 3 mg melatonine, dan op zoek naar laagst effectieve dosering
- Minstens 3 uur voor spontane inslaaptijd

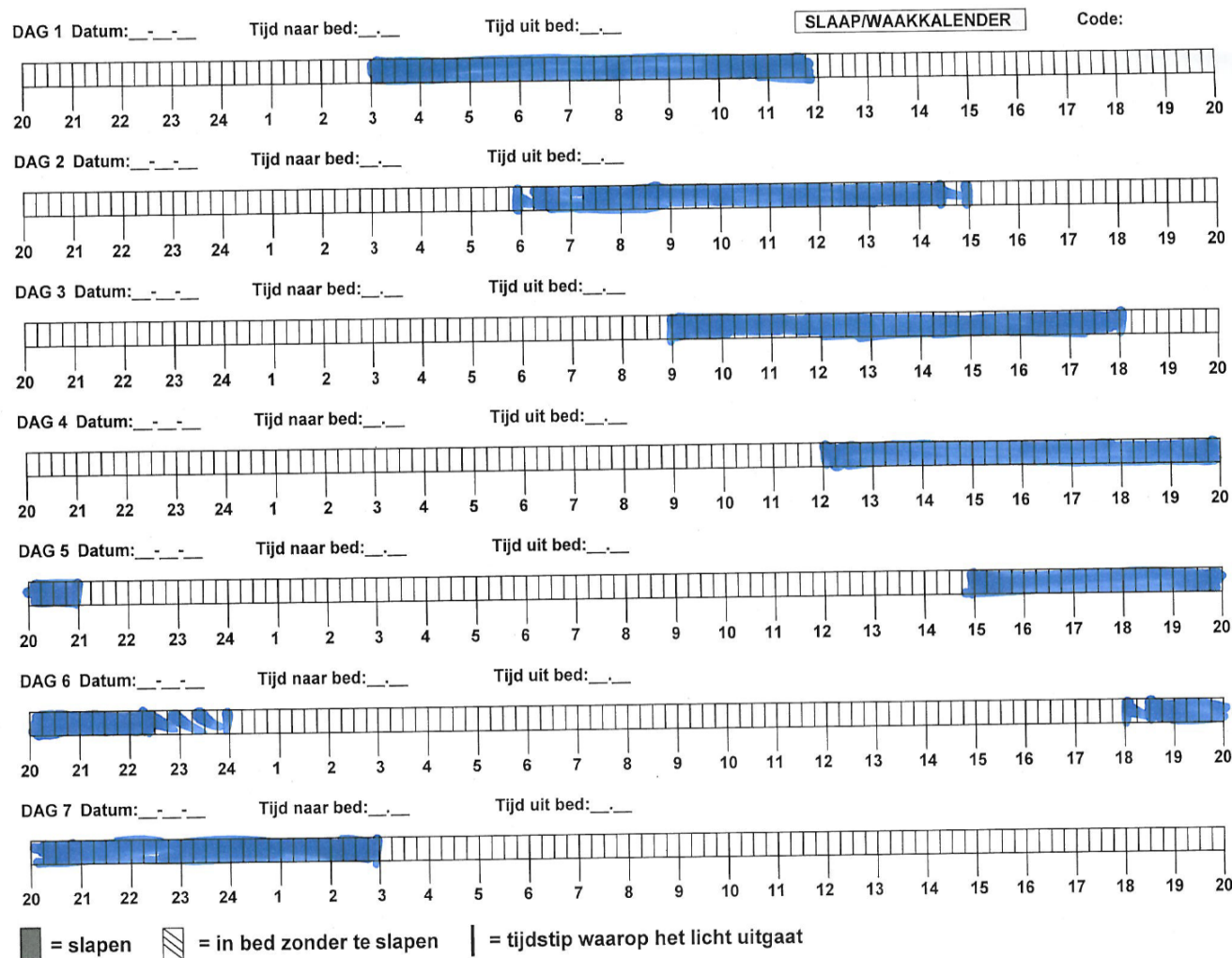
The background features a dark blue gradient on the left, transitioning into a complex, glowing blue structure on the right. This structure consists of numerous thin, parallel lines that curve and converge, creating a sense of depth and movement, similar to a tunnel or a data stream. The lines are more densely packed and brighter in the center-right area, fading into the dark blue on the left.

Terug naar de casus

Behandeling casus Renate

- Klassieke vooruitschuifmethode icm lichttherapie
- Gezien problematische omgevingsfactoren en beperkte structuur in gezin beperkte kans van slagen in eigen omgeving-opname

Slaapdagboek tijdens behandeling



Resultaat na 3 maanden

- Valt om 23.00 uur in slaap en staat om 7.00 uur op
- Geen schoolverzuim meer
- Betere stemming
- Onderneemt meer met klasgenootjes
- Minder moe/slaperig

Slaapdagboek na behandeling

SLAAP/WAAKKALENDER Code: _____

DAG 1 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 2 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 3 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 4 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 5 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 6 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DAG 7 Datum: _-_- Tijdstip naar bed: _:_ Tijdstip uit bed: _:_

20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

■ = slapen ▨ = in bed zonder te slapen | = tijdstip waarop het licht uitgaat

Take home messages

- Ben met name bij adolescenten met slaapproblemen bedacht op DSPS
- Laat je niet verleiden om alleen in te gaan op de stemmingsklachten, maar bespreek ook het bioritme
- Bij kleine verschuivingen (max 1,5 uur) is een lichtlamp en chronotherapie goed toepasbaar buiten een expertisecentrum dmv de 3 stappen
- Bij grotere verschuivingen is doorverwijzing aangewezen