

VGGNET

MODULE SLAAPSTRAATJE



VGGNet

ALGEMENE SLAAPADVIEZEN

OCHTEND



Sta elke ochtend rond dezelfde tijd op



Doe mee aan de dagbesteding



Ga elke dag minimaal 30 minuten naar buiten



Neem rustmomenten, maar slaap overdag niet



Zorg dat je slaapkamer opgeruimd is

Een regelmatig slaappatroon helpt je om makkelijk in slaap te komen en 's morgens prettig wakker te worden.

De aanmaak van slaapstofjes wordt verstoord als je in de avond op een beeldscherm kijkt

AVOND



Geen cafeïne (koffie of frisdrank)



Zoek ontspanning



Dim je lichten



Gebruik geen beeldschermen voor het slapen



's Avonds trek? Neem dan een lichte snack (zoals een cracker)

NACHT



Gebruik geen beeldschermen



Als je wakker wordt probeer je eerst of je weer in slaap kunt vallen



Als je lang wakker ligt, ga er dan even uit (en zoek de nachtdienst op)



Drink een beker warme melk



Draag sokken voor warme voeten

Warme melk kan ontspannend werken.

SLAAPSTRAATJE CHECKLIST

STAPPEN		CHECK GEDAAN
Stap 1	ISI afnemen	
Stap 2	Werkpunt aanmaken in USER ten aanzien van slaap	
Stap 3	Algemene slaapadviezen (poster of eventueel quiz als spelvorm)	
Stap 4	Psycho-educatie over slaap (infographic)	
Stap 5	Start inzet Fitbit (in totaal 3 weken) op - - 202..	
Stap 6	Na 1 week gebruik Fitbit: start slaapdagboek en start bijhouden Fitbit registratie	
Stap 7	Na totaal 3 weken gebruik Fitbit en invullen slaapdagboek: resultaten verzamelen en dit ook terugkoppelen aan behandelaar	
Stap 8	Niet-medicamenteuze slaapinterventie inzetten (overzicht)	
Stap 9	Na 3 weken slaapinterventie: gebruik evalueren. Helpt het om beter te slapen? → Continueren Helpt het niet om beter te slapen? → Stap 8 en 9 opnieuw en anders door naar stap 10.	
Stap 10	Slaapmedicatie overwegen met behandelaar	

Let op!

Wanneer een patiënt ernstig ontregeld is, bespreek dan met de behandelaar van de patiënt om slaapmedicatie direct te overwegen. Dit om verdere decompensatie t.g.v. slaapgebrek te voorkomen.

NORMALE SLAAP (infographic)

FASE 1: INSLAPEN

Overgang van wakker naar slapen. Je kan in deze fase makkelijk wakker worden door bijvoorbeeld geluiden.

FASE 2: LICHTE SLAAP

Als je licht slaapt kun je nog horen, ruiken en denken. Daarom kan het lijken alsof je wakker bent, maar je slaapt wel. Even wakker worden is normaal.

FASE 4: DROOMSLAAP

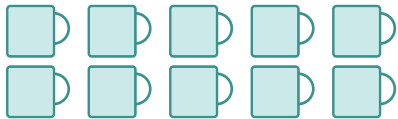
Je verwerkt dingen die overdag gebeurd zijn. Na de droomslaap kan je even wakker worden. Dit is normaal. Daarna begin je weer opnieuw bij fase 1, het inslapen.

FASE 3: DIEPE SLAAP

Je lichaam rust uit en maakt zich klaar voor een nieuwe dag.

INTAKE CAFFEÏNE

ZET EEN KRUIS IN DE BEKER WANNEER JE DRANK MET CAFFEÏNE HEBT GEDRONKEN

Maandagochtend 	Maandagmiddag 	Maandagavond 
Dinsdagochtend 	Dinsdagmiddag 	Dinsdagavond 
Woensdagochtend 	Woensdagmiddag 	Woensdagavond 
Donderdagochtend 	Donderdagmiddag 	Donderdagavond 
Vrijdagochtend 	Vrijdagmiddag 	Vrijdagavond 
Zaterdagochtend 	Zaterdagmiddag 	Zaterdagavond 
Zondagochtend 	Zondagmiddag 	Zondagavond 

Overzicht van dranken waar cafeïne in zit

- Koffie
 - Frisdrank
 - Energiedrank
 - Thee (Zwarte thee, Groene thee, Witte thee, Vruchtenthee, Kaneelthee)
- Thee waar geen cafeïne in zit: Rooibos, Gember, Kamille, Kruidenthee

SLAAPVRAGENLIJST

UITLEG: Deze vragen gaan over jouw slaap. Kies het nummer dat het beste bij jou past.
Als je bijvoorbeeld soms moeite hebt met in slaap vallen, doe je het zo:

VOORBEELD	Geen	Een beetje	Meer dan een beetje	Veel	Heel veel
Moeite met in slaap vallen	0	1	2	3	4

Beantwoord alle vragen. Omcirkel één antwoord bij elke vraag!

Kies bij elke vraag één antwoord. Als je je vergist, zet dan een streep door het antwoord en kies een andere.

1. HOE HEB JE DE AFGELOPEN TWEE WEKEN GESLAPEN?

	Geen	Een beetje een beetje	Meer dan	Veel	Heel veel
Moeite met in slaap vallen	0	1	2	3	4
Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
Te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

2. HOE BLIJ BEN JE MET HOE JE NU SLAAPT?

	Heel blij	Blij	Gewoon	Niet blij niet blij	Helemaal
	0	1	2	3	4

3. HOEVEEL LAST HEB JE OVERDAG ALS JE SLECHT HEBT GESLAPEN?

(bijvoorbeeld moe zijn, snel afgeleid, moeite met nadenken, sneller boos)

	Niet	Een beetje een beetje	Meer dan	Veel	Heel veel
	0	1	2	3	4

4. HOEVEEL KUNNEN ANDEREN AAN JOU ZIEN DAT JE SLECHT HEBT GESLAPEN?

	Niet	Een beetje een beetje	Meer dan	Veel	Heel veel
	0	1	2	3	4

5. HOEVEEL ZORGEN MAAK JE JE OVER HET SLAPEN?

	Niet	Een beetje een beetje	Meer dan	Veel	Heel veel
	0	1	2	3	4

6. HOE GRAAG WIL JE WERKEN AAN HET BETER KUNNEN SLAPEN?

	Niet	Een beetje een beetje	Meer dan	Veel	Heel veel
	0	1	2	3	4

NIET MEDICAMENTEUZE INTERVENTIES

OP DE AFDELING AANWEZIG

Psycho-educatie over normale slaap	<ul style="list-style-type: none">• PB'er doet dit samen met patiënt- Informatie ligt in de werkmap 'slaapstraatje'
Algemene slaapadviezen doornemen	<ul style="list-style-type: none">• PB'er doet dit samen met patiënt- Ligt in de werkmap slaapstraatje
Verzwaringsdeken	<ul style="list-style-type: none">• Ligt in de linnenberging
Dreambag	<ul style="list-style-type: none">• Ligt in de linnenberging

BIJ GGNET LABS TE LEEN

Via de link: https://tza.thuisleefbieb.nl/producten/?filter_magazijnlocatie=ggnetwarnsveld
Mocht je zelf niet goed weten wat kan helpen in de casus, neem dan contact op met het innovatiecentrum. Zij hebben ervaring met de inzet van interventies en helpen graag.



Dodow

Inmurelax

Somnox

Moonbird (één aanwezig op de afdeling)

ZELF INZETTEN/ DOWNLOADEN OP TELEFOON

Rustgevende muziek opzetten

Aan fijne dingen denken voor het slapengaan (eventueel positiviteitsdagboek bijhouden)

Bij langere tijd wakker liggen; ga er even uit en zoek bijvoorbeeld de nachtdienst even op

Ontspanningsoefeningen

SLAAPDAGBOEK

IN DE OCHTEND INVULLEN

Datum	Hoe laat ben je naar bed gegaan?	Hoe laat viel je in slaap?	Ben je vannacht wakker geweest? Zo ja, hoe vaak/hoe lang?	Hoe laat werd je vanochtend wakker?	Totaal aantal uren	Hoe voel je je een halfuur na het opstaan? Kruis de smiley aan
Maandag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dinsdag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Woensdag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Donderdag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vrijdag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zaterdag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zondag						   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

IN DE AVOND INVULLEN

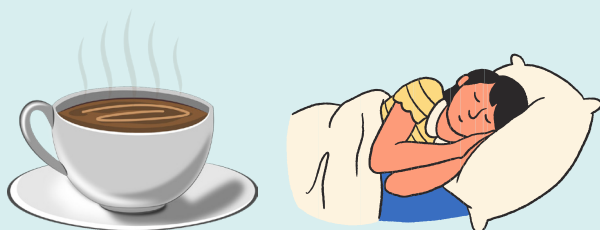
Datum	Wat heb je vandaag gedaan om goed te kunnen slapen?
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

QUIZ OVER SLAAP: JUIST OF ONJUIST



KOFFIE HELPT BIJ HET INSLAPEN

JUIST OF ONJUIST?



ONJUIST

Koffie is slecht voor het slapen gaan. Koffie blijft namelijk 6 uur lang in je lichaam. Hierdoor kom je moeilijk in slaap.

WANNEER JE NIET KAN SLAPEN, KAN HET HELPEND ZIJN OM EVEN UIT BED TE GAAN

JUIST OF ONJUIST?



JUIST

Wanneer je te lang wakker ligt in bed, kun je er het beste even uit gaan. Drink wat warme melk en kruip er dan weer in.

WANNEER JE GAAPT, BEN JE MOE

JUIST OF ONJUIST?



ONJUIST

Gapen lijkt een teken te zijn dat je moe bent, maar toch is dit niet altijd zo. Je kunt bijvoorbeeld ook gapen als je zenuwachtig of gespannen bent.

HET GEBRUIK VAN EEN TELEFOON, TABLET OF COMPUTER VLAK VOOR HET SLAPEN GAAN, ZORGT ER VOOR DAT JE SLECHT SLAAPT

JUIST OF ONJUIST?



JUIST

Door het licht van een telefoon, tablet of computer worden je hersenen actief. Hierdoor kan je minder snel in slaap vallen.

ELKE AVOND ROND HETZELFDE UUR GAAN SLAPEN EN ELKE OCHTEND ROND HETZELFDE UUR OPSTAAN, HELPT VOOR EEN GOEDE NACHTRUST



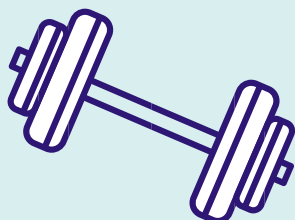
JUIST OF ONJUIST?

JUIST

Wanneer je elke dag rond hetzelfde tijdstip opstaat en gaat slapen, dan krijgt je lichaam 's avonds automatisch het signaal dat het bijna tijd is om te gaan slapen. Hierdoor val je makkelijker in slaap.

OVERDAG BEWEGEN HELPT JE 'S NACHTS BIJ EEN GOEDE NACHTRUST

JUIST OF ONJUIST?

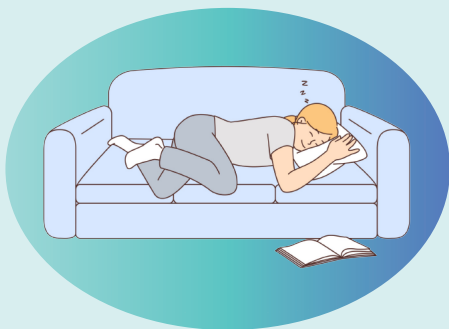


JUIST

Elke dag een half uur bewegen kan het slapen verbeteren.

ALS JE MOE BENT, IS HET GOED OM OVERDAG 2 UUR TE GAAN SLAPEN

JUIST OF ONJUIST?



ONJUIST

Slaap niet overdag.
Doe eventueel
een powernap van
maximaal 20 minuten.



VGGNet