

Gezonde slaap en slaapproblemen

Goede slaap draagt bij aan de gezondheid en kwaliteit van leven van cliënten in de langdurige zorg. De richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen biedt zorgverleners handvatten bij het voorkomen, signaleren, in kaart brengen en behandelen van slaapproblemen bij volwassenen met een verstandelijke beperking en ouderen in de langdurige zorg.

Wat zijn slaapproblemen?

Er is sprake van een slaapprobleem wanneer een cliënt zelf en/of zijn omgeving een probleem met slapen ervaart. Als dit is vastgesteld met een medische diagnose dan spreken we van een slaapprobleem.

Waarom deze richtlijn?

Slaap is een menselijke basisbehoefte en essentieel voor de fysieke en mentale gezondheid. Cliënten in de langdurige zorg zijn afhankelijk van hun omgeving voor goede slaapzorg en zorg bij slaapproblemen. Helaas komen slaapproblemen bij hen veel voor. Zij kunnen niet altijd aangeven dat ze slecht slapen en hebben hierbij hulp nodig. Het is daarom belangrijk dat

zorgverleners slaapproblemen tijdig herkennen en behandelen en dat zorgorganisaties goede slaapzorg aanbieden.

Voor wie is deze richtlijn?

Deze richtlijn is geschreven voor zorgverleners van volwassenen die langdurige zorg ontvangen. Dit zijn onder andere begeleiders, verzorgenden, verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten, orthopedagogen, psychologen, artsen verstandelijk gehandicapten en specialisten ouderengeneeskunde. Zorgverleners, maar ook cliënten en naasten, kunnen de richtlijn gebruiken als hulpmiddel bij het nemen van beslissingen en bij het maken van keuzes in de dagelijkse praktijk. Zorgaanbieders kunnen de inhoud van de richtlijn gebruiken om de slaapzorg in te richten en te verbeteren.

Hoe kun je slaapproblemen voorkomen?

Veel slaapproblemen in de langdurige zorg kunnen worden voorkomen door goede slaapzorg te bieden. Bij goede slaapzorg is het belangrijk dat er aandacht is voor:

- De tijd die in bed wordt doorgebracht, aansluitend bij de kalenderleeftijd, de slaapbehoefte en het natuurlijke ritme van de cliënt.
- Voldoende (dag)licht gedurende de dag, met een zwaartepunt in de ochtend en afbouw voor de nacht.
- Een goede balans tijdens de dag in inspanning en ontspanning, zowel mentaal als fysiek.

[Lees verder >](#)



- Voldoende beweging overdag, passend bij de fysieke mogelijkheden.
- Dagelijks verschillende activiteiten die de zintuigen en het denkvermogen stimuleren.
- Een herkenbaar leefritme, met aandacht voor tijdsbeleving, passende communicatie en voorspelbaarheid.
- Het tijdstip en hoeveelheid van vocht en voeding en gebruik van cafeïne, alcohol en andere genees- en stimulerende middelen, zoals roken.
- Comfortabel slapen, door onder meer een goed matras en kussen, frisse lucht in de slaapkamer [16-18 graden] en verduisterende gordijnen.

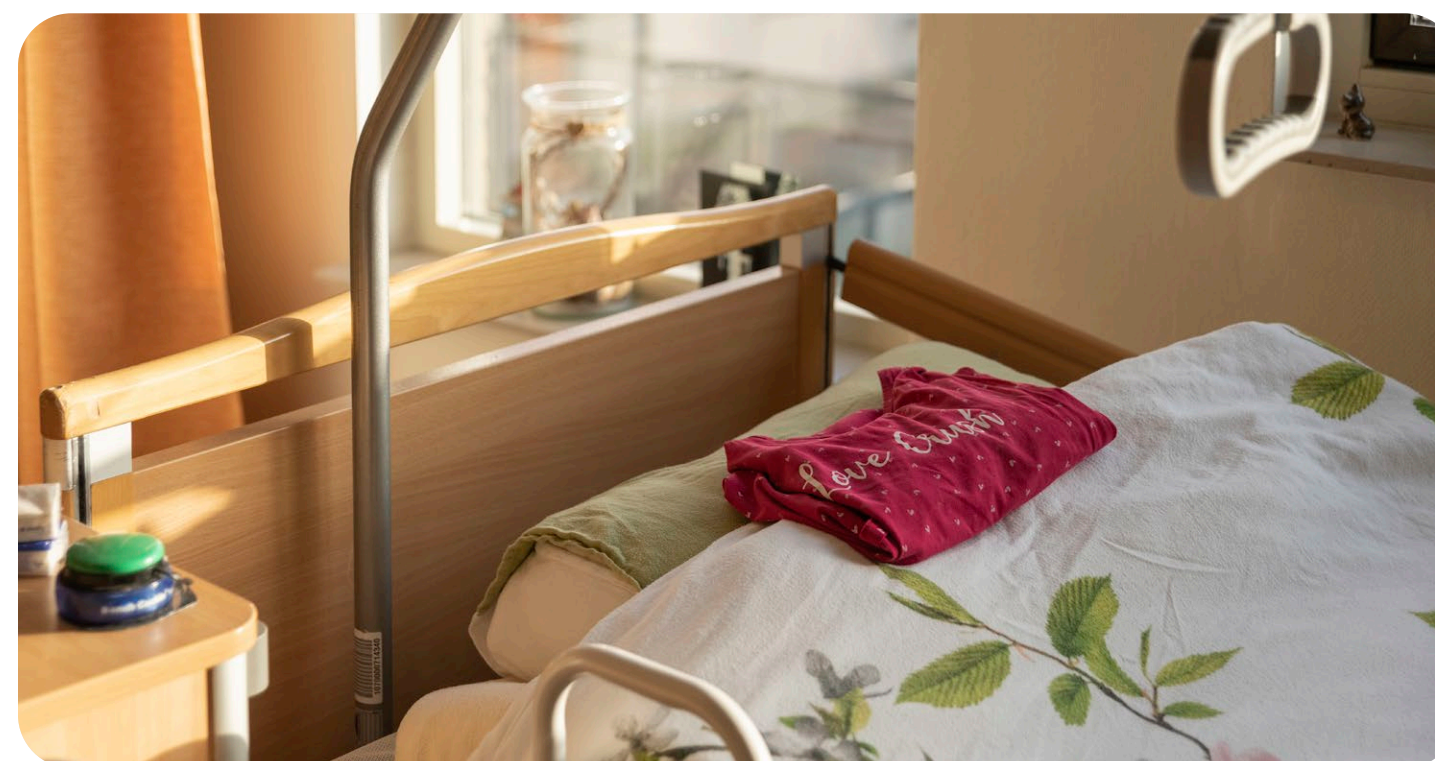
Hoe herken je slaapproblemen?

Verschillende signalen of symptomen kunnen op een slaapprobleem wijzen [zie laatste pagina]. Ga bij één of meer van deze signalen na of er een voor de hand liggende verklaring is. Als er geen verklaring gevonden wordt, volg dan de stappen uit de volgende paragraaf om te achterhalen of er

sprake is van een slaapprobleem. Bespreek slaap ook tijdens overleggen (bijvoorbeeld een multidisciplinair overleg). Hierdoor wordt de bewustwording bij zorgverleners over goede slaap, slaapzorg en mogelijke slaapproblemen vergroot.

Hoe kun je slaapproblemen in kaart brengen?

Bij het in kaart brengen van het slaapprobleem zijn in ieder geval de cliënt en het cliëntsysteem (naasten, zorg en begeleiding), de betrokken medisch professional (een arts, verpleegkundig specialist of physician assistant) en een



gedragsdeskundige betrokken. Met behulp van een model van opschaling worden de volgende stappen gevolgd:

Stap 1: Verzamel basisinformatie over de cliënt en het slaapprobleem door het uitvragen van klachten, een check op goede slaapzorg en het in kaart brengen van medicatiegebruik en lichamelijke en psychosociale aspecten.

Stap 2: Betrek zo nodig professionals met specifieke kennis over slaap en slaapzorg en breng het slaapprobleem verder in kaart. Overweeg aanvullende diagnostiek, zoals een slaapdagboek, het registreren van bewegingen tijdens de slaap, gericht onderzoek bij waarschuwingssignalen voor slaapstoornissen, slimme technologie (bijvoorbeeld een matras met sensoren) en aanvullend lichamelijk onderzoek.

Stap 3: Overweeg een verwijzing naar of overleg met een slaapcentrum. Na iedere stap worden (opnieuw) hypothesen en een daarbij passend multidisciplinair behandelplan opgesteld.



Hoe kom je tot een behandelplan?

Het team dat betrokken is bij diagnostiek van het slaapprobleem maakt samen met de cliënt een multidisciplinair behandelplan. Belangrijke adviezen hierbij zijn:

- Spreek duidelijk af wat de taken zijn en wie de coördinerende rol heeft. Let in de thuissituatie ook specifiek op de draagkracht van de omgeving.
- Werk methodisch en stapsgewijs met een hypothese en evalueer het effect van de behandeling, het proces en behoeften van de cliënt en het cliëntstelsel. Leg de afspraken goed en in concrete bewoordingen vast.
- Richt interventies op het verminderen van slaapbelemmerende en het versterken van slaapbevorderende factoren.
- Behandel slapeloosheid (insomnie), als dat haalbaar is, met elementen van cognitieve gedragstherapie

- voor insomnie (CGT-i), zoals: stimuluscontrole, slaaprestrictie en ontspanningsoefeningen.
- Wees zeer terughoudend met het voorschrijven van medicatie. Overweeg dit alleen in uiterste nood.



Hoe kan een zorgaanbieder goede slaapzorg organiseren?

Aandacht voor goede slaapzorg binnen een organisatie kan een belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn van cliënten. Ook kan het werkplezier en de inzetbaarheid van medewerkers er positief door worden beïnvloed. Belangrijke aandachtspunten bij het organiseren van goede slaapzorg zijn:

- De facilitaire condities (zelfstandige toegang tot buitenruimte, voldoende en regelbare verlichting, een gezond binnenklimaat en voldoende beweegruimte).
- Verbinding tussen dag- en nachtmedewerkers.
- Kennis van slaap bij zorgmedewerkers.
- Periodieke besprekingen waarbij slaap een vast onderwerp is.



Signalen die kunnen wijzen op een slaapprobleem

Ritme



- Omkering dag- en nachtritme
- Wisselend slaap- en waakpatroon
- Steeds opschuiven van het slaap- en waakpatroon

Voor het slapen gaan



- Problemen met inslapen

Tijdens de slaap



- Moeite met doorslapen
- Ongebruikelijke of vreemde gedragingen
- Vreemde geluiden: snurken, tandenknarsen, kreunen, praten
- Ademhalingsproblemen
- Veel nachtmerries en/of uitleven van de nachtmerries (meebewegen met een droom)
- Onrust in de nacht
- Dwalen en desoriëntatie in de nacht

Bij het wakker worden



- Te vroeg wakker worden en niet meer verder kunnen slapen
- Door de week niet meer spontaan wakker worden 's ochtends
- In weekenden en vakanties veel later wakker worden dan door de week

Overdag



- Heel lang slapen in de nacht en toch vermoeid zijn overdag
- Veel slapen/veel dutjes
- Gedragsveranderingen; prikkelbaarheid, onrust, starheid of dwangmatig gedrag
- Alertheidsproblemen (te laag of te hoog)
- Energieproblemen, vermoeidheid
- Rusteloze benen
- Ochtendhoofdpijn