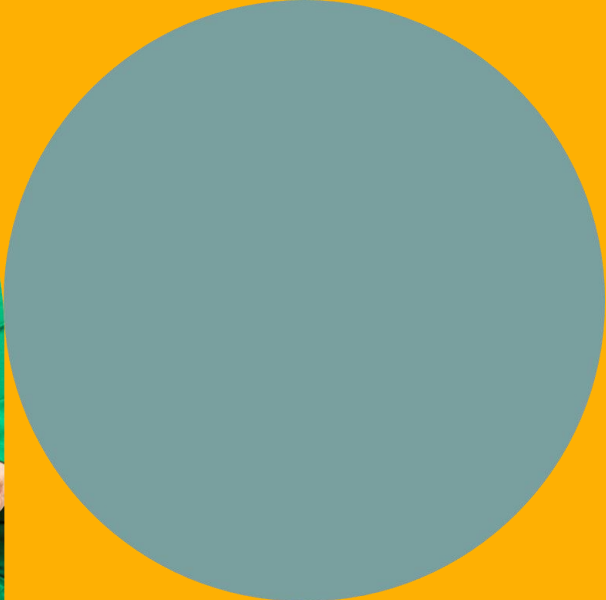




# Adviezen voor een gezonde slaap

Wat te doen bij slaapproblemen van cliënten?



# Inhoud

<b>1 Inleiding</b>	<b>3</b>
1.1 Waarom aandacht voor slaap?	3
1.2 Wat weten we over slaap?	3
<b>2 Slaapbevorderende tips in vier domeinen</b>	<b>5</b>
2.1 Werkwijze	5
2.2 Stappenplan i.c.m. de Plan-Do-Check-Act cyclus	6
2.3 Lichamelijk welbevinden	6
2.4 Mentaal welbevinden	7
2.5 Woon- en leefomstandigheden	8
2.6 Participatie	8
<b>3 Referenties</b>	<b>9</b>
<b>4 Colofon</b>	<b>10</b>
<b>5 Bijlagen</b>	<b>11</b>
5.1 Bijlage 1	11

# 1 Inleiding

Goede slaap is kostbaar. We realiseren ons dat pas echt wanneer de slaap om de een of andere reden verstoord raakt. In de dagelijkse zorg voor de cliënten is nachtrust een belangrijk aandachtspunt. Het is onderwerp van observatie en rapportage. Een vijfde van verpleeg- en verzorgingshuisbewoners heeft regelmatig problemen met slapen<sup>1</sup>.

In dit basisdocument voor zorgmedewerkers wordt stilgestaan bij het fenomeen slaap, slaapbevorderende tips en biedt een stappenplan een logische werkwijze om te bekijken op welk vlak verbeterstappen gezet kunnen worden om een gezonde slaap te bevorderen.

## 1.1 Waarom aandacht voor slaap?

Verandering in slaap kan een gevolg zijn van onderliggende lichamelijke of psychische problematiek, maar kan ook zelf weer tot (toename van) klachten kan leiden. Door een verstoord slaap- en waakritme kunnen moeheid, energieverlies, slaperigheid, vergeetachtigheid of prikkelbaarheid optreden. Ook kan de concentratie of het reactievermogen afnemen.<sup>2</sup> Daarom is het van groot belang om tijdig **slaapproblemen te signaleren**, het op te pakken en de benodigde stappen te zetten om de situatie te verbeteren.<sup>2,3</sup>



Het vaststellen dat er een slaapprobleem is één ding, maar vervolgens achterhalen wat daarvan de **oorzaak** is blijkt vaak erg lastig te zijn. **Multidisciplinair** kan een bijdrage worden geleverd aan het in kaart brengen van het probleem en de factoren die daarbij een rol spelen. **De verzorgenden en/of verpleegkundigen** zijn vaak de eersten die veranderingen signaleren in hoe iemand slaapt. Hun rol is dan ook erg belangrijk. Zij kennen de cliënt het best wat betreft diens gewoonten, voorkeuren, gedragingen. Bij het zoeken naar mogelijke oorzaken zijn zij bij uitstek degene die informatie kunnen geven over **slechte slaapgewoonten en slaaphygiëne** die iemand er op na houdt. **Slaaphygiëne** is het geheel aan gewoonten en gedragingen die bevorderend zijn voor een gezonde slaap.

In de bestaande richtlijnen, folders en andere literatuur<sup>3,4,5,6</sup> op het gebied van slaapproblemen wordt de voorkeur uitgesproken voor het starten met **niet-medicamenteuze interventies** op het gebied van slaaphygiëne. Het gebruik van slaapmiddelen wordt afgeraden o.a. vanwege het risico op afhankelijkheid en vallen bij ouderen<sup>5</sup>.

Dit document is bedoeld voor zorgmedewerkers c.q. de EVV als hulpmiddel bij de inzet van niet-medicamenteuze interventies. Zij kunnen het inzetten als zij veranderingen of problemen signaleren in hoe iemand slaapt. Het geeft **een overzicht van slaapverstorende maar ook slaapbevorderende gedragingen en factoren** binnen de vier zorgdomeinen. Daarmee reikt het de zorgmedewerkers ideeën aan voor mogelijke **interventies op het gebied van slaaphygiëne (zie tips op blz. 6 en 7)**.

Daarnaast kunnen de inzichten gebruikt worden bij het overleg over de slaapproblemen met de betrokken arts en/of psycholoog, ergotherapeut of fysiotherapeut.

## 1.2 Wat weten we over slaap?

De mens heeft slaap nodig om **optimaal te kunnen functioneren**. Het slapen zorgt voor **herstel, het ontspannen en uitrusten van lichaam en geest**.<sup>2,3,4</sup> Tijdens de slaap treedt er vertraging op van sommige lichaamsprocessen en daalt ook de activiteit van bepaalde organen. Een goede nachtrust

bevordert de **afname van stresshormoon** waardoor het lichaam zich kan **ontspannen**. De aanmaak van nieuwe lichaamscellen verloopt gedurende slaap twee keer zo snel als wanneer men wakker is. Voor mensen met een ziekte of chronische aandoening kan een goede nachtrust helpen bij het herstel of genezing.<sup>2</sup>

Voor de optimale effectiviteit van de slaap is het belangrijk dat men vasthoudt aan een **regelmatig slaapritme met vaste slaap- en waaktijden**.<sup>3,5,7,8</sup> Het slaapritme is van belang om uitgerust en fit aan de dag te beginnen. Hoe dat optimale slaapritme er uit ziet kan per persoon verschillen. Het ligt grotendeels erfelijk vastgelegd in de biologische klok in de hersenen. Deze **individuele verschillen** zijn terug te vinden in het bestaan van typische ochtend en avondmensen. Zo staat de ene persoon graag 's morgens vroeg op terwijl iemand anders graag 's avonds langer op blijft. Het 24-uurs slaap- en waakritme wordt gereguleerd door de biologische klok en de slaapdruk.<sup>2</sup>

Veel processen in het lichaam kennen een dagelijks ritme van 24 uur, zoals het slaap- en waakritme. Het mechanisme wat verantwoordelijk is voor dit ritme wordt wel de **biologische klok** genoemd. Bij het ouder worden verandert de biologische klok: veel ouderen voelen eerder op de avond de behoefte om te gaan slapen en zijn over het algemeen eerder in de ochtend wakker. Het duurt langer voordat men in slaap valt en het aantal uren slaap per nacht neemt af van gemiddeld 7-8 uur voor een volwassene tot ongeveer 5-6 uur op oudere leeftijd.<sup>3,4,6,7,8</sup>

**Slaapdruk** is de behoefte aan slaap die iemand opbouwt vanaf het moment dat hij/zij wakker wordt.

Voor zowel jongeren, volwassenen en ouderen geldt dat slechte slaapgewoonten kunnen leiden tot slaapproblemen. Het gaat daarbij om gedragingen die een normaal **dag-nachtritme** kunnen verstoren.

### Vier voorwaardenmodel

Er zijn vier categorieën voorwaarden voor een gezonde slaap. Voorwaarden waaraan niet wordt voldaan kunnen een oorzaak of risico vormen voor een slaapprobleem. Dit zogenaamde **vier voorwaarden model** betreft: comfortabel lichaam, rustige geest, juiste timing en voldoende slaapdruk.<sup>6</sup>

Bij slapen gaat het niet alleen om het aantal uren slaap maar om de **kwaliteit van de slaap**. Het percentage herstel bevorderende diepe slaap en droomslaap in de slaapcyclus neemt bij het ouder worden af. Daarbij is de kans op het ontstaan van slaapproblemen groter door de biologische veranderingen in combinatie met toename van lichamelijke en psychische aandoeningen.

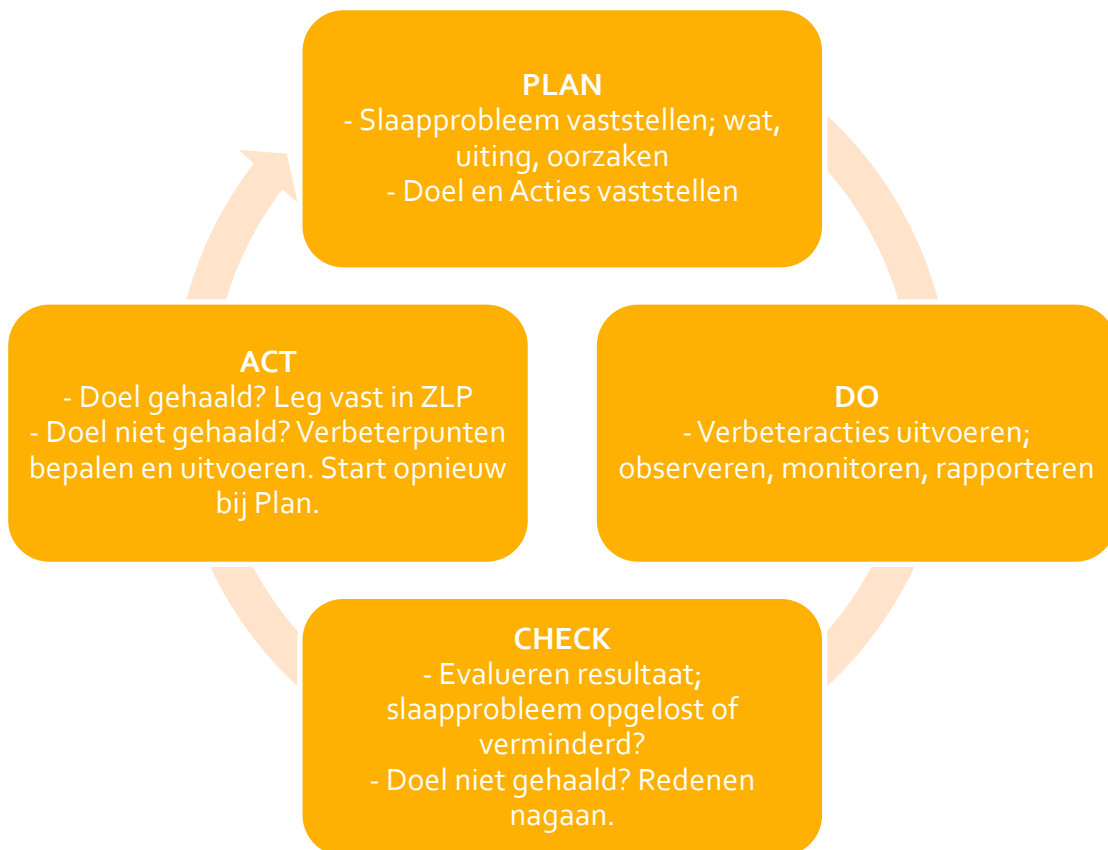
## 2 Slaapbevorderende tips in vier domeinen

Nu je weet wat het belang van slaap is, dat het slaapritme per persoon kan verschillen en waarom slaap belangrijk is om optimaal te kunnen functioneren, vind je hier tips om een gezonde slaap te bevorderen (= **slaaphygiëne**).<sup>3-10</sup>

De tips zijn onderverdeeld in de vier domeinen van het zorgleefplan/ ECD. Bij elk domein lees je welke factoren of gedragingen van invloed zijn op de slaap.

### 2.1 Werkwijze

Loop als EVV-er (indien mogelijk samen met de cliënt) de domeinen langs en bekijk op welk vlak (factoren of gedragingen) verbeterstappen gezet kunnen worden door jezelf, je collega's en/of de cliënt. *Doe dit via de onderstaande stappen.*



## 2.2 Stappenplan i.c.m. de Plan-Do-Check-Act cyclus

1. Start met de vraag **OF** er een slaapprobleem is, d.m.v. een gesprek met de cliënt of observaties. *Hierbij kan je de volgende vragen gebruiken:*
  - Hoe vindt u dat u slaapt? Goed > geen probleem / Slecht > wel een probleem
  - Sinds wanneer slaapt u slecht?
  - Sliep u altijd al slecht (hoe sliep u thuis?) of is het een probleem sinds u hier op de afdeling bent? Wat zijn/waren uw slaapgewoonten?
  - Hindert het u bij uw activiteiten overdag? Zo ja, waar merkt u dit aan?
2. Geef aan bij de arts/ psycholoog visite dat er mogelijk sprake is van een slaapprobleem. Stem af dat je hier mee aan de slag gaat.
3. Breng in kaart **WAT** het slaapprobleem is. Te denken valt aan moeite hebben met inslapen, tijdens de nacht vaak wakker worden en moeilijk weer in slaap kunnen komen, of vroeg wakker worden. Deze stap helpt je om het doel **SMART**<sup>1</sup> te kunnen formuleren.
4. Loop (indien mogelijk samen met de cliënt) de vier domeinen langs en bekijk op welk vlak mogelijke **OORZAKEN** liggen voor het slaapprobleem.
5. Op basis van het slaapprobleem en mogelijke oorzaken (P) stel je vast wat het **DOEL** is en welke verbeteracties ondernomen gaan worden (P). Als het nodig is betrek dan andere disciplines.
6. Informeer de arts/ psycholoog over de verbeteracties die je wil gaan uitvoeren. Noteer deze acties in het ECD op het ADL/ afsprakenblad en informeer je collega's over de acties.
7. Voer de verbeter**ACTIES** uit (D). Observeer, monitor en rapporteer de voortgang.
8. **EVALUEER** de resultaten (C); is het slaapprobleem opgelost of verminderd?  
*Gebruik hierbij de volgende vragen:*
  - Is het doel gehaald? Zo ja, bespreek dan hoe je het nieuwe gedrag kunt borgen en leg dit vast.
  - Is het doel niet gehaald? Ga dan na wat de reden hiervoor is. Is de actie wel goed uitgevoerd? Heeft iedereen zich aan de afspraken gehouden? Was er wel uitgegaan van de juiste oorzaak van het slaapprobleem/ slaapklacht? Bespreek of hier verbeterpunten liggen en voer deze verbeterpunten dan uit (A).
9. Als de actie goed is uitgevoerd en het slaapprobleem niet opgelost is, bespreek dan in de arts/psycholoog visite welke andere interventies er genomen kunnen worden (A).

## 2.3 Lichamelijk welbevinden

- Drink 8 uur voor het slapen gaan geen **koffie / cola** i.v.m. de hoeveelheid cafeïne. Ook zwarte en groene thee bevat **cafeïne**, net als chocola of chocolademelk.
- Wees terughoudend met **teveel en zwaar eten** voor het slapen, maar voorkom trek in de nacht..
- **Bewegen** is goed. Doe dit vooral goed en veel overdag, maar beweeg niet te intensief vlak voor het naar bed gaan.
- Houdt een **rustmoment s 'middags** kort, te lang rusten heeft een negatieve invloed op de nachtrust. Het liefst vóór 15:00 uur en maximaal een half uur.
- Bij **incontinentie** bevordert super-absorberend incontinentie materiaal het doorslapen.
- Draag comfortabele, niet al te strak zittende **nachtkleding**, vermijd synthetische stoffen vanwege mogelijk zweten..
- Probeer **lichamelijke prikkels** die iemand wakker kunnen houden weg te nemen

---

<sup>1</sup> SMART staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden

- (volle blaas, pijn, jeuk, warmte en kou).
- Te vroeg naar bed gaan kan verstorend werken voor het slaap-waakritme; ga dus naar bed bij **slaperigheid**.
  - Zorg overdag voor voldoende **licht**, bouw in de avonduren het licht juist af. Dit helpt het lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine aan te maken. Melatonine is een lichaamseigen stof die iedereen nodig heeft om in slaap te vallen.
  - Neem geen al te **warme douche of bad** direct voor het slapen gaan, om gemakkelijk in slaap te kunnen vallen moet de lichaamstemperatuur dalen.
  - **Nicotine** stimuleert de hersenen en kan daardoor slaapproblemen geven. Bij minderen of stoppen met roken kan de slaap tijdelijk verstoord raken door de ontwenningverschijnselen.

## 2.4 Mentaal welbevinden

- Zorg voor een individueel gebalanceerd dagprogramma, met een juiste verhouding van **inspanning en ontspanning**.
- Als "**gedachten en of piekeren**" mede oorzaak zijn van het niet kunnen slapen, reserveer dan overdag een "piekeruurtje" Neem daarin de tijd om over zaken die de gedachten bezig houden na te denken (desgewenst met iemand samen)
- Probeer "**rust**" in te bouwen vlak voor het slapen gaan, kijk geen enge of erg spannende film, bouw het beeldschermkijken (televisie/ computer/ tablet/ smartphone) voor het naar bed gaan af. Luister bijv. rustgevende muziek.
- Zoek **ontspanning en afleiding** van nare gedachten door het luisteren naar muziek. Houd de **wekker** niet in de gaten, dit zorgt alleen maar voor onrust. Evt. kan het wegdraaien van de wekker hierbij helpen.
- Denk aan iets repetitiefs, zodat **gedachten** niet af kunnen dwalen. De truc schaapjes tellen komt niet uit het niets.
- Probeer te **visualiseren** door aan een plek te denken waar je rustig van wordt. Een locatie die je associeert met rust en ontspanning. Een strand, weiland of andere plek waar je eerder heerlijk tot rust kwam, bijvoorbeeld tijdens vakantie.
- Ga even **uit bed**. Uit bed gaan kan ervoor zorgen dat je niet gaat liggen piekeren en dat je je onrustige gedachten even loslaat. Ga even naar een andere ruimte, vermijd wel de tv of fel licht. Drink desgewenst een beker warme melk.
- Uitwendig gebruik van **geuren/ oliën** (ofwel aromatherapie) kunnen rustgevend, ontspannend en daarmee slaap bevorderend werken. Niet iedereen heeft positieve ervaringen bij alle geuren, maar lavendel wordt veel gebruikt. Daarom is het belangrijk om de geur eerst buiten de eigen slaapkamer aan te bieden en te testen op een gaasje; 10 – 15 minuten. Kijk of het goed wordt ontvangen/ verdragen. Uiteindelijke toepassing is 3-5 druppels op een gaasje druppelen of via een verdampert/ diffuser aanbieden. Nooit op de huid of het kussen
- Als iemand waarde hecht aan een bepaald **patroon of gewoonte** voor het slapen gaan, geef dan de ruimte om dit uit te voeren. Belangrijk is dus dat je van iemand weet of er sprake is van een gewoonte of patroon.

## 2.5 Woon- en leefomstandigheden

- Zorg dat de **slaapkamer** donker en rustig is, soms kan een klein sfeerlampje rustgevend werken.
- Zorg dat de **slaapkamer** een comfortabele temperatuur heeft, goed geventileerd en niet te warm is.
- Een aangenaam **matras en schoon beddengoed** kunnen positief bijdragen aan ligcomfort, hetgeen bijdraagt aan een prettige nachtrust. Ook een **hoofdkussen** wisselen kan helpen. De ene persoon ligt liever op een zacht kussen, de ander wil het liever wat steviger.
- Probeer storende **bijgeluiden of prikkels** in de nacht te vermijden. Denk bijvoorbeeld aan tikkende schoenen van de zorgmedewerker in de nachtdienst. Ook het vervoeren van voorwerpen voor aanvullen van huiskamers in de nacht kunnen meer geluiden geven dan dat iemand zich realiseert.
- Zorgmedewerkers dienen zich ervan bewust te zijn dat er (als het een groep/afdeling betreft) in de afronding van de late dienst niet teveel **harde bijgeluiden** worden veroorzaakt. Denk aan het inruimen van afwas, legen van prullenbakken en waskarren. Iemand die nog in de woonkamer zit en net naar bed wil gaan kan hier weer prikkels van krijgen. Ook het overleggen met je collega in een gezamenlijke ruimte, kan een prikkel zijn.
- Stem als zorgmedewerker de **nachtcontroles** goed af. Vraag je af welke controles echt noodzakelijk zijn.

## 2.6 Participatie

- Zorg voor een prettige **dag invulling** met voldoende activiteiten.
- Stimuleer het aangaan en onderhouden van sociale **contacten**.



### 3 Referenties

1. Sociaal Cultureel Planbureau, 2017.
2. VenVN (2021). Zorg voor gezonde slaap en zorg bij slaapproblemen. Richtlijn voor verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten.
3. Toetsingsgroep Ouderenpsychologen regio Arnhem. (2015) Slaapproblemen bij ouderen in een instelling, informatie voor verzorgenden. Folder.
4. Niet de G. (2016). Slaapproblemen In: Achterberg van Th. et al. Effectief Verplegen, handboek ter onderbouwing van het verpleegkundig handelen. Hoofdstuk 13. Dwingeloo: Kavannah, 5e druk.
5. Kempenhaeghe. <https://www.kempenhaeghe.nl/>; website bezocht op 17-02-2018.
6. Niet de G. (2009). Niet farmacologische interventies voor slaapproblemen; wat vertellen systematische reviews over hun werkzaamheid? Nederlands tijdschrift voor evidence based practice (EBP);3: 4 – 10.
7. Rijnstate. (2013). Adviezen om beter te slapen. Interne Brochure ; Uitgave: afdeling Marketing & communicatie Rijnstate.
8. Niet de G. (2016). Het vier voorwaarden model. In: Achterberg van Th. et al. Effectief Verplegen, handboek ter onderbouwing van het verpleegkundig handelen. Hoofdstuk 13. Dwingeloo: Kavannah, 5e druk.
9. Kerkhof M. (2013). Zorg rondom Emotie, Vermoeidheid en Slapen. In: Complementaire Zorg in de Palliatieve Zorgverlening; aromazorg, massage, aquazorg en ontspanning. Handboek voor Professionals. Hoofdstuk 17. Kicozo (Kennisinstituut Complementaire Zorg), 2e druk.
10. Cafeïne, Factsheet Voedingscentrum. <https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Voedselvoorlichting/Factsheets/Factsheet%20Cafe%C3%AFne.pdf>; website bezocht op 12-07-2018

## 4 Colofon

### **Auteurs**

Loes van Dusseldorp, Alice Klopman en Marije Verhoef

### **Contactgegevens**

Atlant; wonen, zorg en welzijn

Kuiltjesweg 1

7361 TC Beekbergen

Telefoon: (055) 506 74 56

Mail: [info@atlant.nl](mailto:info@atlant.nl)

U bent van harte welkom om teksten uit deze publicatie over te nemen, graag met de volgende bronvermelding: Adviezen voor een gezonde slaap, Atlant 2022, en de auteurs van de publicatie te informeren.

Atlant, 13 oktober 2022

## 5 Bijlagen

### 5.1 Bijlage 1

Vier voorwaardenmodel<sup>6</sup>

<b>A. Lichamelijk comfort</b>	<b>B. Psychosociale balans</b>	<b>C. Timing</b>	<b>D. Slaapdruk</b>
<p>Is het lichamelijk comfort mogelijk verstoord door:</p> <p>Somatische oorzaken bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pijn?</li><li>- Jeuk?</li><li>- Misselijkheid?</li><li>- Reflux?</li><li>- Obstructie v.d. luchtwegen:   Snurken / ademstops?</li><li>  Zittend willen slapen?</li><li>  Benauwdheid?</li></ul> <p>Neurologische oorzaken bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ziekte van Alzheimer?</li><li>- Ziekte van Parkinson?</li><li>- Epilepsie?</li><li>- Onrustige benen?</li><li>- Trekkingen in de benen?</li></ul> <p>Hormonale oorzaken bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Premenstruatie / menstruatie?</li><li>- Zwangerschap?</li><li>- Menopauze?</li><li>- Ontregelde glucose waarden?</li><li>- Ontregelde schildklierfunctie?</li></ul> <p>Medicatie bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bètablokkers?</li><li>- ADHD-medicatie?</li><li>- Bronchodilatoren?</li><li>- Anti-depressiva?</li><li>- Anti-psychotica?</li></ul>	<p>Is de psychosociale balans mogelijk verstoord door:</p> <p>Psychiatrische problematiek bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stemmingsstoornissen?</li><li>- Angststoornissen?</li><li>- Psychotische stoornissen?</li></ul> <p>Opwinding / Onrust door bv.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zorgen?</li><li>- Piekeren?</li><li>- Disfunctionele gedachten?</li><li>- Angst?</li><li>- Stress?</li></ul>	<p>Is het ritme mogelijk verstoord door:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nachtdiensten?</li><li>- Jetlag?</li><li>- Chronisch voorlopend ritme?</li><li>- Chronisch achterlopend ritme?</li><li>- Blindheid?</li><li>- Foutieve verlichting?</li><li>- Hormonale ontregeling?</li><li>- Onregelmatige bedtijden?</li></ul>	<p>Is de opbouw van slaapdruk mogelijk verstoord door:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dutjes overdag of 's avonds?</li><li>- Uitslapen?</li><li>- Te veel of te weinig inspanning?</li><li>- Inzet van licht hoeveelheid in de avond</li><li>- Onregelmatige diensten</li></ul>

