

Adviezen gezonde slaap



Stappenplan

Met deze stappen bepaal je (met de bewoner) waar de problemen liggen en welke verbeteracties nodig zijn.

1

IS er een slaapprobleem?

- Ervaart iemand slaapproblemen
- Sinds wanneer
- Hoe sliep iemand thuis/altijd
- Wat zijn slaapgewoonten

4

OORZAKEN slaapprobleem?

- Lichamelijk welbevinden
- Mentaal welbevinden
- Woon- en leefomstandigheden
- Participatie

7

ACTIES uitvoeren

- Observeer
- Monitor
- Rapporteer voortgang

2

OVERLEG met arts/psycholoog

- Geef aan dat er mogelijk een slaapprobleem is
- Stem af dat je dit oppakt

5

DOEL vaststellen

- Op basis van probleem en oorzaken,
- Doel vaststellen en
- Verbeteracties plannen

8

EVALUEER resultaten

- Slaapprobleem opgelost?
- Slaapprobleem verminderd?
- Acties goed uitgevoerd?
- Doel wel of niet gehaald?

3

WAT is het slaapprobleem?

- Moeite met inslapen
- 's Nachts vaak wakker en moeilijk weer in slaap
- Vroeg wakker worden

6

OVERLEG met arts psycholoog

- Informeren over verbeteracties
- Noteer acties in ECD
- Informeer collega's over acties

9

VERVOLGACTIES

- Borgen acties of nieuw gedrag
- Nieuwe verbeteracties nodig?
- Overleg met arts/psycholoog over nieuwe interventies

Vier voorwaardenmodel

Voorwaarden / versturende factoren voor een gezonde slaap



Lichamelijk comfort/oncomfortabel lichaam

a. Somatische oorzaken zoals:

- jeuk
- pijn

b. Neurologische oorzaken zoals:

- onrustige benen
- dementie

c. Hormonale oorzaken zoals:

- menopauze
- ontregelde bloedsuiker

d. Medicatie zoals:

- anti-depressiva
- anti-psychotica

Psychosociaal comfort/ onrustige geest

a. Psychische problematiek zoals:

- stemmingsstoornis
- angststoornis

b. Opwinding zoals:

- zorgen
- piekeren
- stress

c. Slaap-waakhygiëne zoals:

- geen afbouw activiteiten
- cafeïne en/of alcohol gebruik
- slechte/ onrustige slaapomgeving

Timing/ verstoord ritme

Bijvoorbeeld:

- voorlopend ritme
- achterlopend ritme
- blindheid
- foutieve verlichting

(on) voldoende Slaapdruk

Bijvoorbeeld:

- dutjes overdag
- uitslapen
- te weinig activiteiten