

Slaapoefentherapie

Aniek Holmer



Inhoud

1. Het belang van slaap
2. Slaapfysiologie
3. Herkennen van slaapproblemen
4. Slaap en Parkinson
5. Aanpak slaapoefentherapie
6. Ontspanningsoefening



Even voorstellen

Aniek Holmer

- Oefentherapeut Mensendieck
- Slaapoefentherapeut voor volwassenen, ouderen, baby's, kinderen en pubers.
- Werkzaam in Borculo en Ruurlo

1. Het belang van slaap



Het belang van slaap

- Onderhoudsbeurt van het lichaam
- De hersenen krijgen een 'wasbeurt'
- Het maken van herinneringen
- Het verwerken van emoties



Positieve gevolgen

Korte termijn

- Uitgerust gevoel
- Voldoende energie voor de dag
- Beter in je vel
- Beter concentratievermogen
- Minder snel prikkelbaar of somber

Lange termijn

- Positieve invloed op het afweersysteem
- Verkleint de kans op chronische aandoeningen zoals depressie, dementie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas



2. Slaapfysiologie



Wat is slaap?

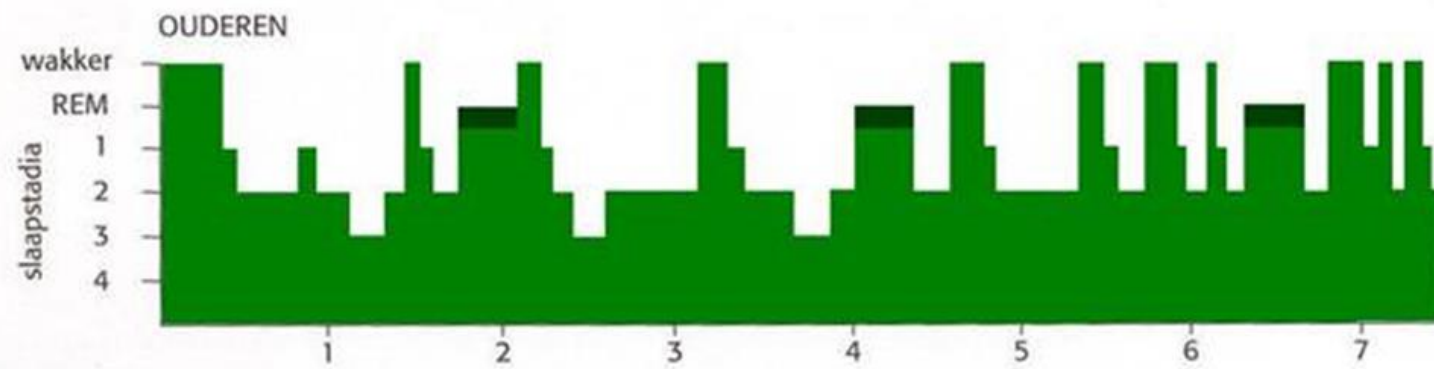
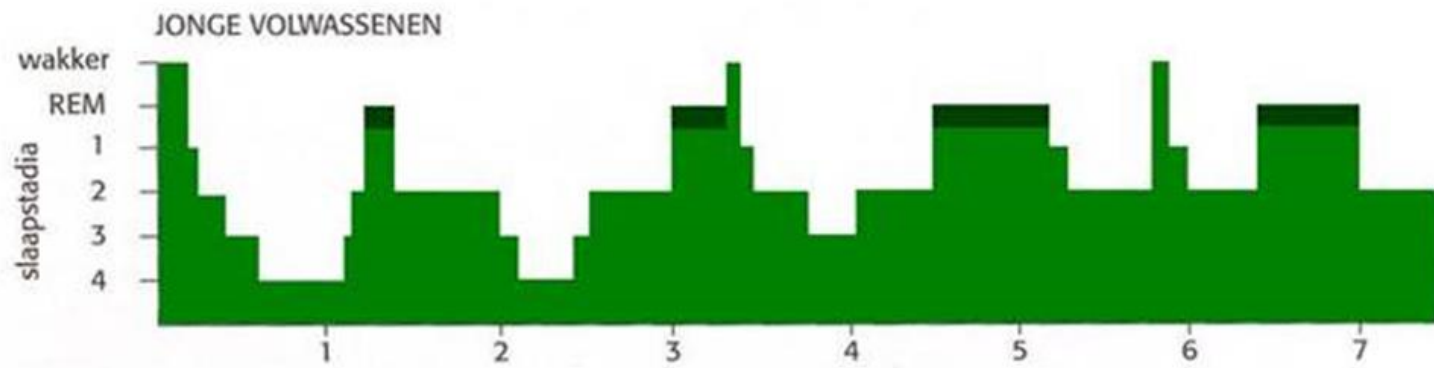
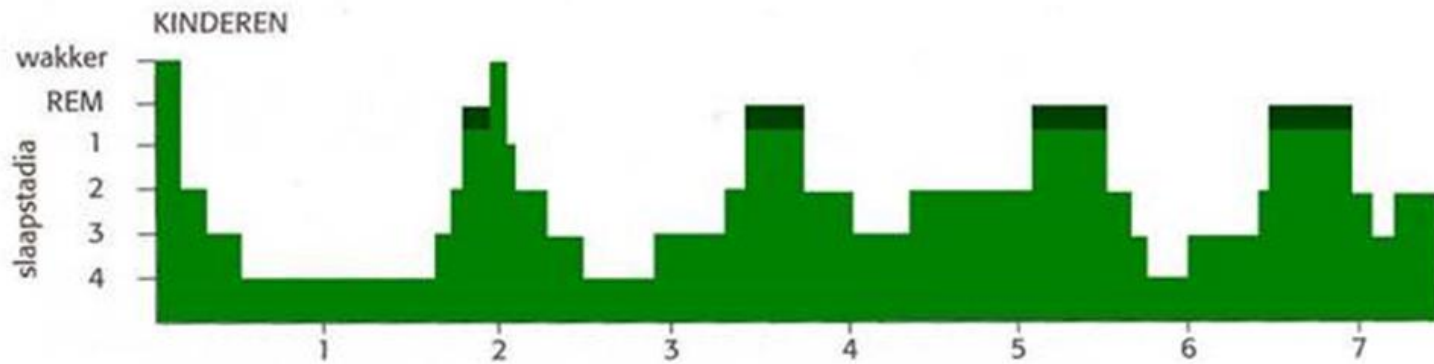
‘Slaap is een normale, periodiek optredende toestand van rust van het organisme, die gepaard gaat met een verlaging van het bewustzijn en als gevolg daarvan een afgesloten zijn van de buitenwereld.’



Slaapfases

- 1-2 lichte slaap
- 3-4 diepe slaap
- REM slaap (Rapid Eye Movement slaap), 'droomslaap'





Slaap-waakritme

Slaapdruk

- Wakker tijd
- Fysieke en mentale belasting
- Dutjes overdag
- Psychische factoren – arousal
- Genetisch bepaald

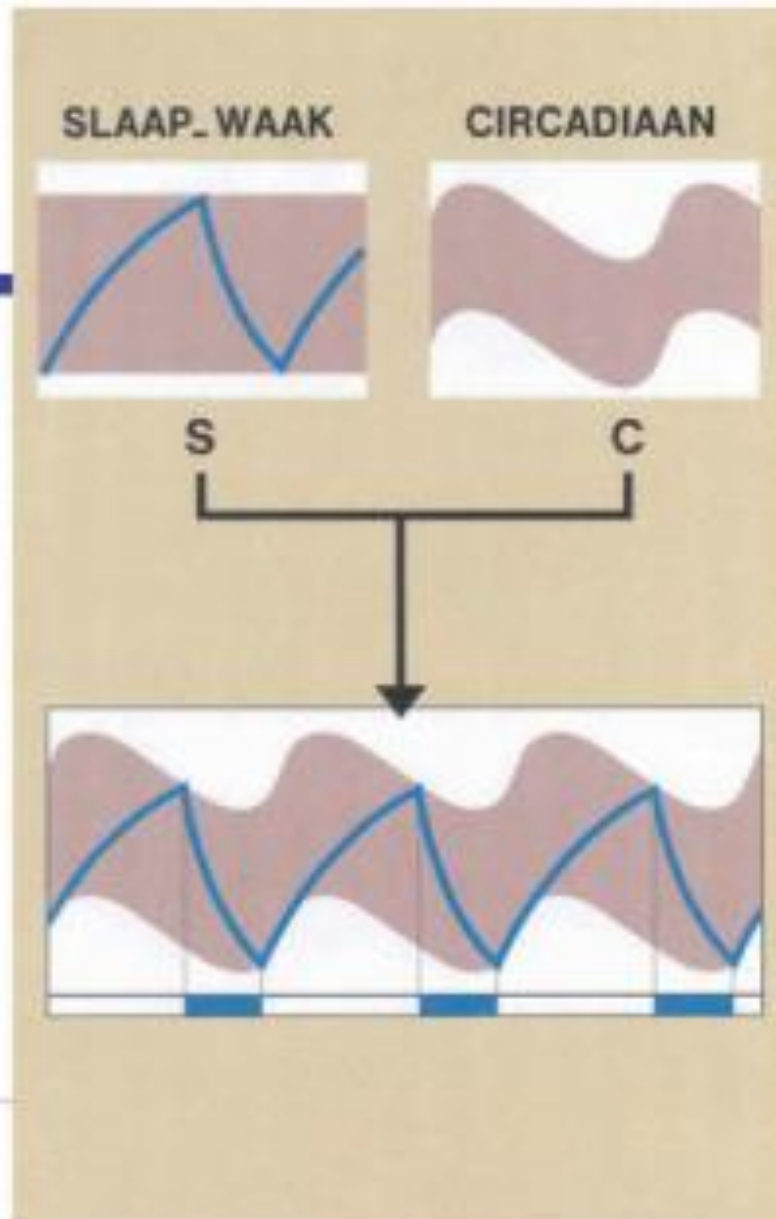
Bioritme

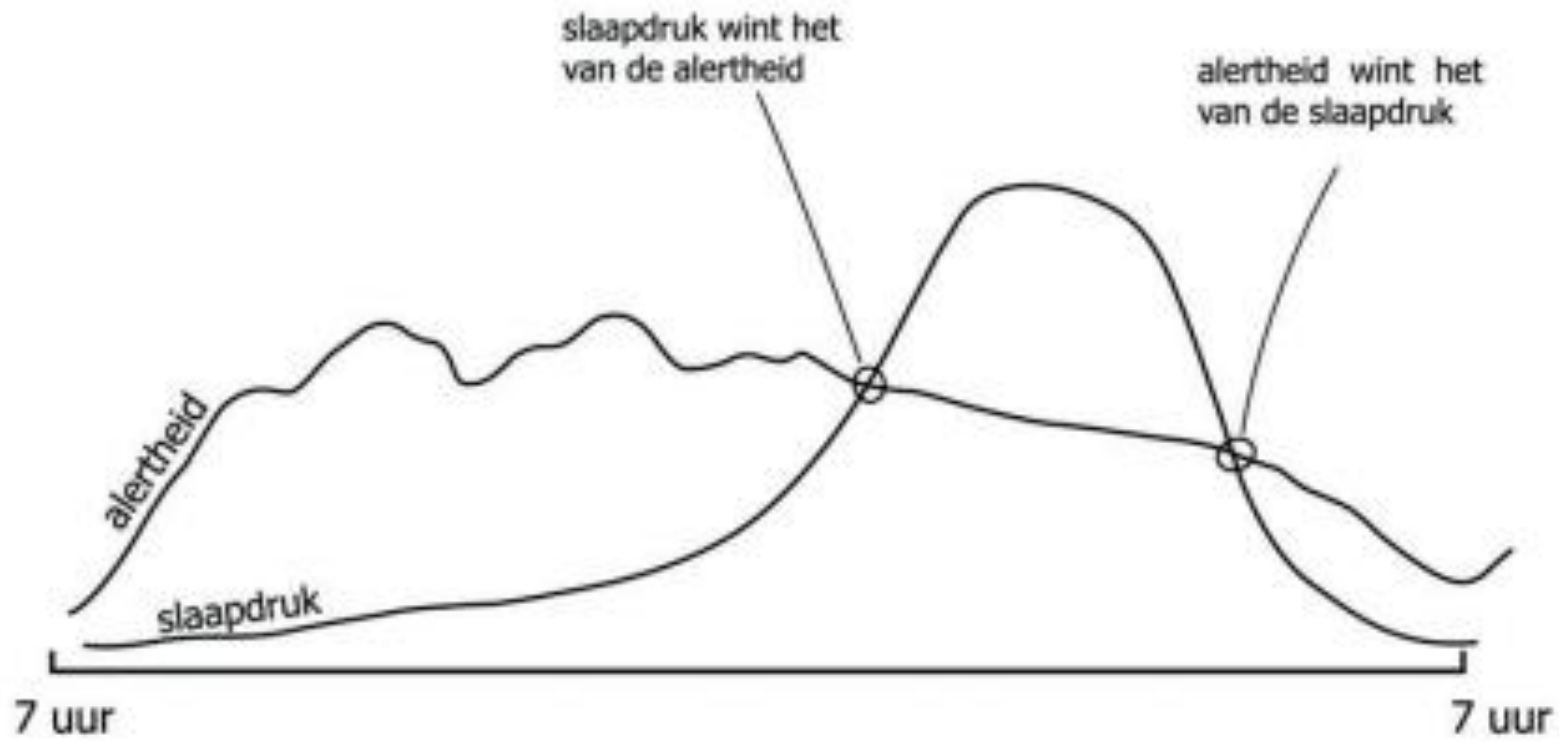
- Bioritme ligt vast
- Genetisch bepaald
- Chronotype – ochtend- of avondmens
- Ingesteld door licht en donker

Twee processen model

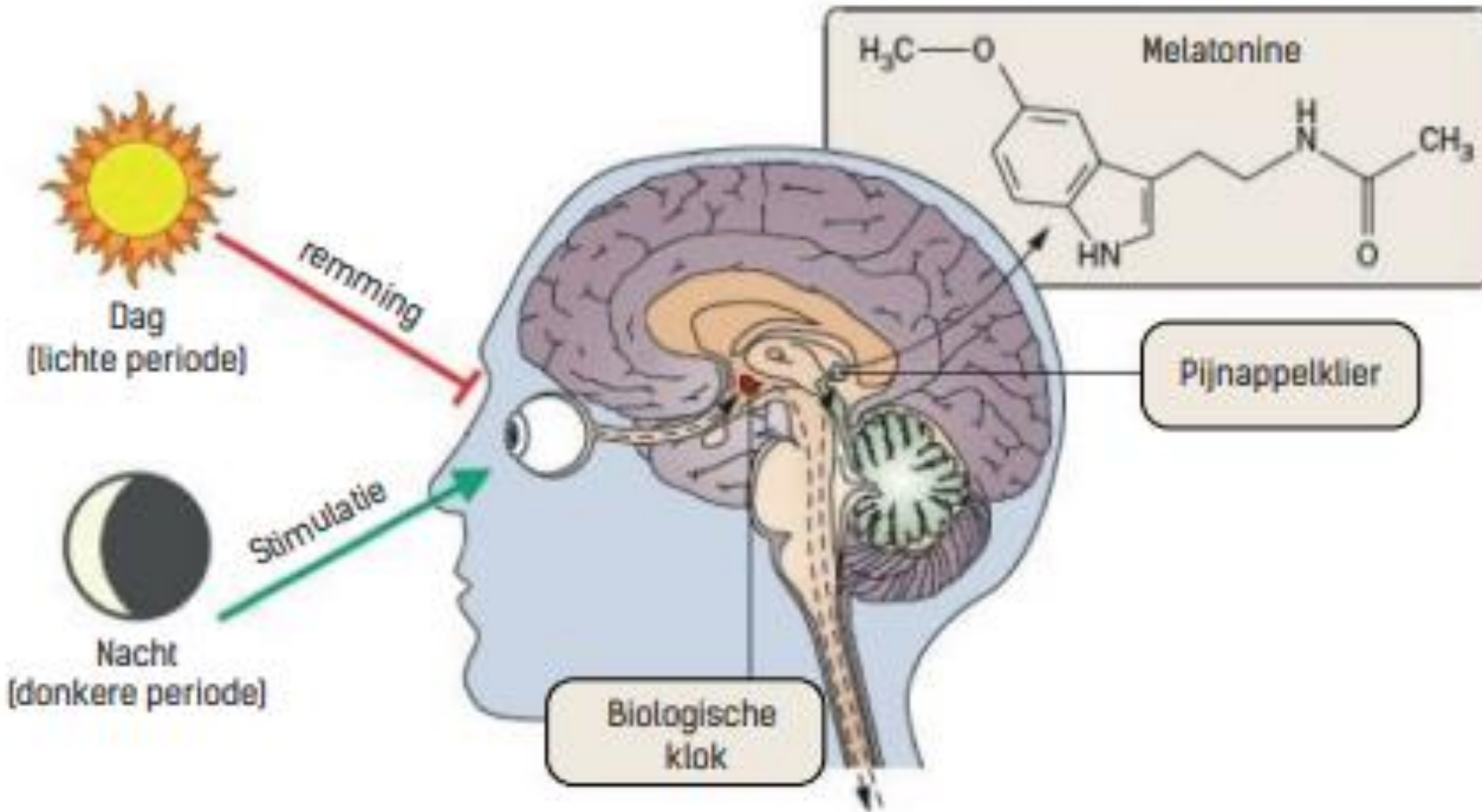
S: homeostatische regulatie van slaap-behoefte

C: circadiane proces van optimale slaapfase





Melatonine



3. Herkennen van slaapproblemen



Klachten die je kan ervaren

- Pijn
- Vermoeidheid
- Overbelast gevoel
- Angst
- Depressie
- Bewegingsarmoede
- Overgewicht
- Niet uitgerust zijn bij opstaan
- Concentratieproblemen
- Piekeren
- Kort lontje
- Vermoeidheid overdag



Soorten slaapproblemen

Inslaapproblemen

Moeite om aan het begin van de nacht in slaap te vallen

Doorslaapproblemen

's Nachts wakker worden en moeilijk weer in slaap kunnen vallen

Vroeg wakker worden

Vanzelf vroeger wakker worden dan gewenst



Verandering slaap bij ouder worden

- Gefragmenteerde slaap
- Verandering bioritme

4. Slaap en Parkinson



Ontstaan van slaapproblemen

- Stijve spieren
- Diep en intens dromen (bijvoorbeeld nachtmerries)
- Slaapaanvallen (door medicatie)
- Medicatie
- Slaapstoornissen
- Slaapgedrag



Gevolgen slaapprobleem

- Laag energieniveau
- Overmatige slaperigheid overdag
- Verhoogde behoefte aan slaap of rust
- Verminderd concentratievermogen
- Sneller vermoeid



REM sleep Behavior Disorder

- Dromen uitvoeren
- Slaan, schoppen
- Lachen, roepen, praten

Kan een vroeg teken van Parkinson zijn!



Aanpak van slaapproblemen

1. Evaluatie medicatie bij arts
2. Slaapoefentherapie
3. Ligsysteem (ergotherapie)



5. Slaapoefentherapie



Slaapoefentherapie

Vanuit de 24-uurs visie wordt gekeken naar jouw slaapgedrag, slaaphygiëne en de problemen waar je tegenaan loopt.

- Gezond slaapgedrag bevorderen
- Slaaphygiëne op orde brengen
- Adem-, visualisatie-, motorische en ontspanningsoefeningen
- Leren omgaan met het slaapproblemen (cognitieve gedragstherapie)



Hulpmiddelen

- Lichttherapie lamp (minimaal 10.000 LUX)
- Rondom bed (bedbeugel, bedtouw ladder of papegaai)
- Gladde pyjama en laken (satijn)
- Verduisterende gordijnen
- (slaap)oordoppen



Vergoeding

Voor partners / mantelzorgers:

- Aanvullende verzekering voor oefentherapie en fysiotherapie

Voor mensen met Parkinson:

- Bij slaapoefentherapeut aangesloten bij het ParkinsonNet vergoedt vanuit de basis. (Ria Koeslag in Berkelland)
- Bij reguliere slaapoefentherapeut vergoeding uit de aanvullende verzekering

Tips

- Vaste bedtijd en opsta-tijd
- Handhaaf een regelmatige naar-bed-routine
- Vermijd dingen die de slaap kunnen verstoren, zoals cafeïne, alcohol, veel drinken 's avonds
- Zorg voor een comfortabele slaapomgeving; een comfortabel bed, aangepast licht en lage kamertemperatuur
- Geen dutje na 15.00u en maximaal 20 minuten.



Tips

- Overdag regelmatig in beweging en oefeningen doen om stijfheid tegen te gaan
- Bij RBD (REM sleep Behavior Disorder) kussens rondom het bed
- Aparte bedden
- Lig je lang wakker? Ga uit bed, rustig in een andere kamer zijn, opnieuw proberen



6. Ontspanningsoefening



Wolkjes blazen



Vragen?

Aniek Holmer

Oefentherapeut Mensendieck | Slaapoefentherapeut

Borculo

Ruurloseweg 1 (Fyrtuooos)

06 – 465 81 951

Ruurlo

Nieuwe Weg 5-07 (Kulturhus)

0573 – 45 39 10