



# Hulpmiddel



## Optimaliseren slaaphygiëne

Dit hulpmiddel wordt gebruikt om de slaaphygiëne van een cliënt in kaart te brengen en te optimaliseren.

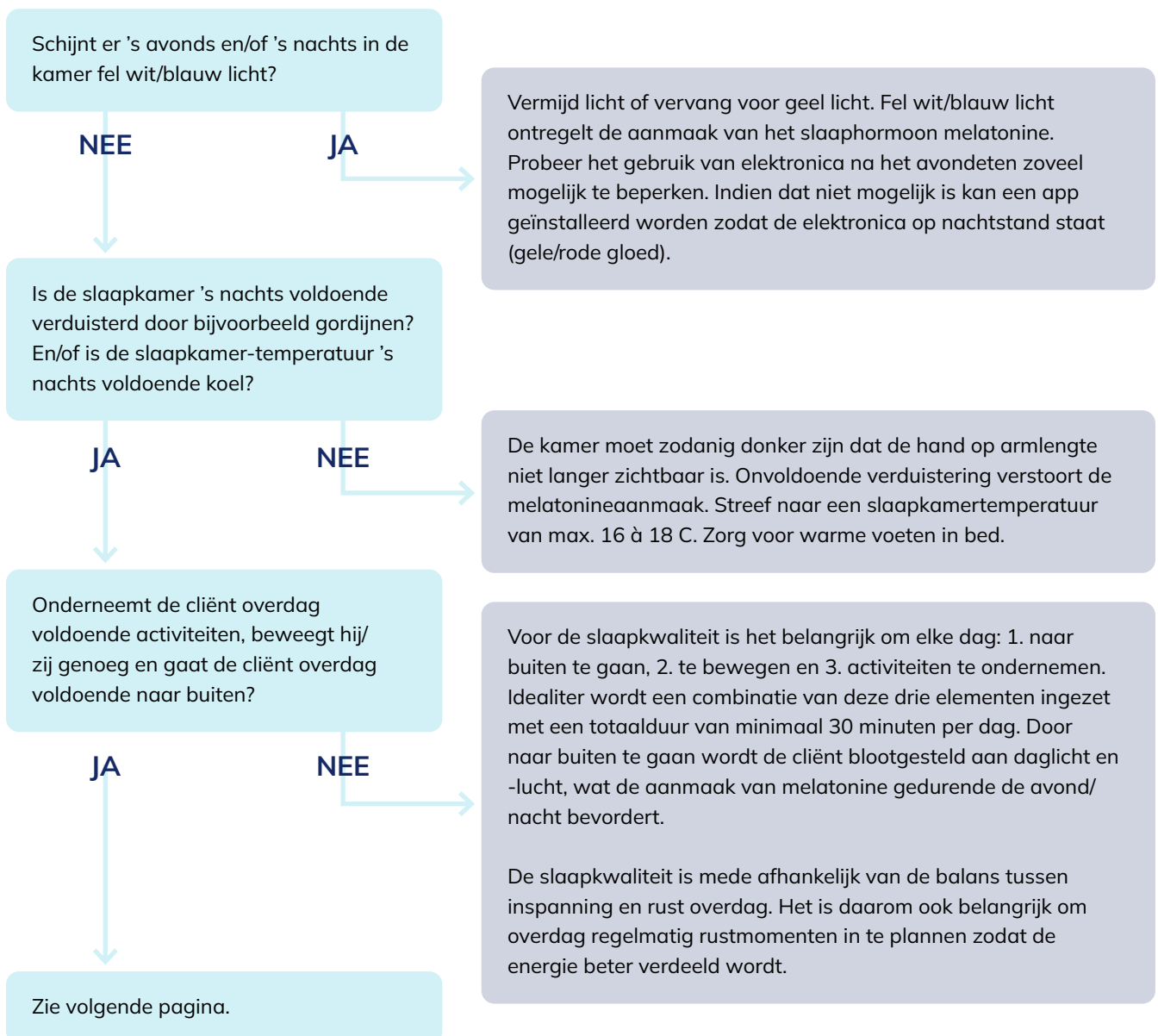
Het hulpmiddel optimaliseren slaaphygiëne wordt door een coördinator IOP en de psycholoog/ orthopedagoog ingevuld. De nachtzorg kan hierbij ondersteunen. Het hulpmiddel wordt gebruikt om de slaaphygiëne van een cliënt in kaart te brengen en te optimaliseren.

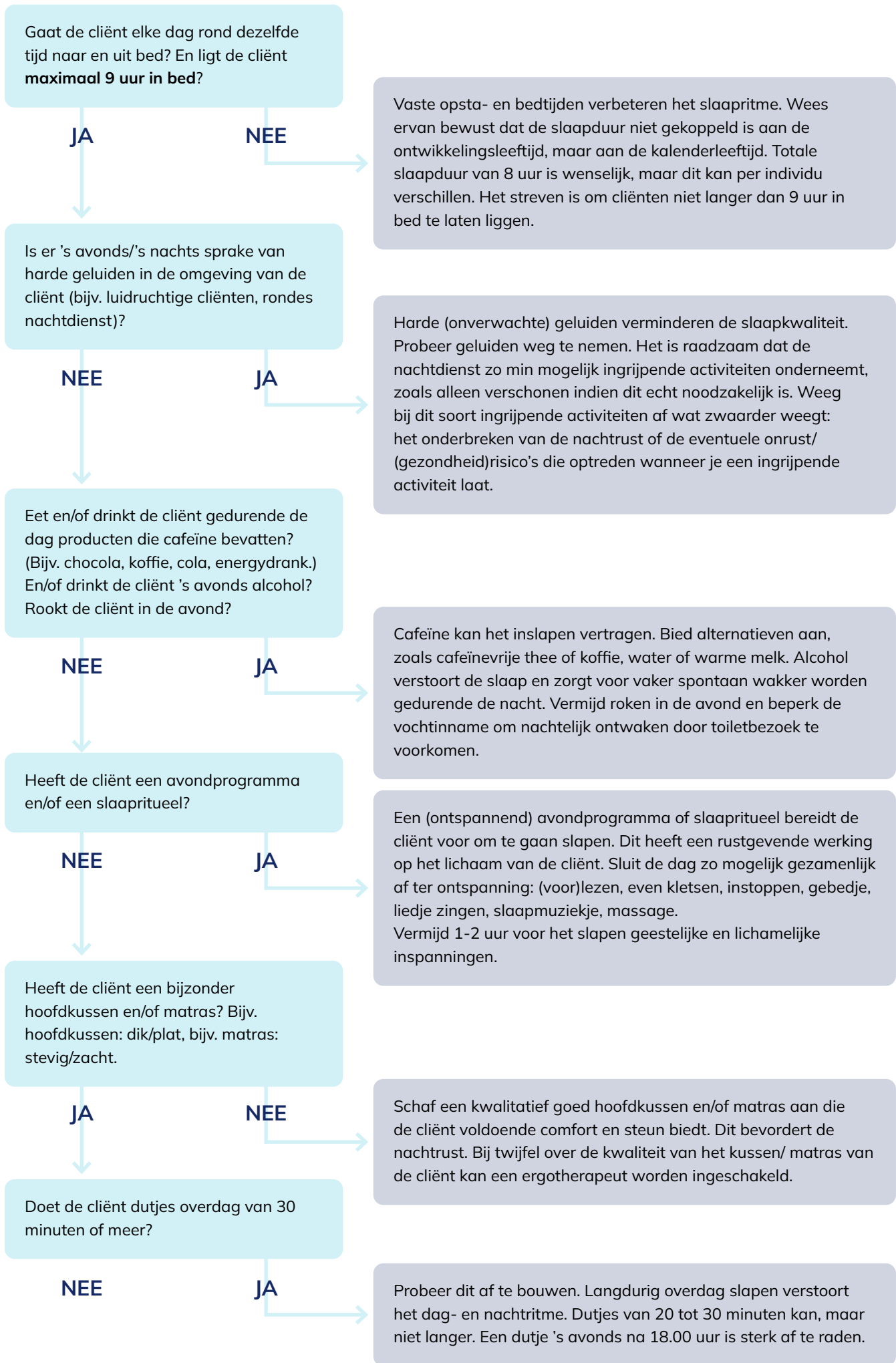
Als de negatieve factoren in kaart zijn gebracht kunnen de daarbij behorende adviezen opgevolgd worden. Houden de slaapproblemen aan, dan kan de cliënt aangemeld worden bij het slaapteam voor nader onderzoek. Dit kan via het aanmeldformulier slaapteam.

### Beslisboom slaaphygiëne

In de beslisboom dien je de vragen op de volgende pagina's met ja of nee te beantwoorden. Het is de bedoeling om, ongeacht de antwoorden, de gehele beslisboom te doorlopen via de pijlen.

#### Start





## Aandachtspunten

Bij het optimaliseren van slaap dient de begeleiding, naast de slaaphygiëne, rekening te houden met de volgende punten en bijbehorende adviezen.

**Epilepsie** – nachtelijke aanvallen kunnen de slaap sterk verstoren. De relatie tussen epilepsie en slaap is vrij complex. Epilepsie kan ook worden uitgelokt door een verstoorde slaap. Bij herstel van een slaap/waakstoornis kunnen de epileptische aanvallen verminderen.

**Slaapapneu** – wees alert op de volgende symptomen: snurken, ademstops (10 sec. of langer), zittend willen slapen en benauwdheid. Schakel bij vermoedens van slaapapneu de arts in. Let op; overgewicht geeft een verhoogd risico op slaapapneu. Overweeg bij overgewicht een hart- en vaatcontrole door de huisarts.

**Pijn** – wees alert op de mogelijke aanwezigheid van pijn. Bespreek met de arts de dosis en het tijdstip van de eventuele pijnstilling. Overleg of ergotherapeut en/of fysiotherapeut ingeschakeld moeten worden. Indien de cliënt pijnstilling krijgt; let op moment van inname. Naast overdag is het verstandig om ook in de avond pijnstillers toe te dienen.

**Angst/piekeren** – angst of piekeren veroorzaken stress, wat de cliënt alerter maakt en de slaap belemmert. Voordat de cliënt naar bed gaat kan ontspanning geboden worden door o.a. muziek/ontspanningsoefeningen. Bespreek met psycholoog/orthopedagoog wat voor de cliënt als ontspanning kan worden ingezet.



## Vervolgstappen

Als blijkt dat ondanks dit basisadvies de cliënt vooralsnog slaapproblemen ervaart, kan de CIOP of psycholoog/orthopedagoog een aanvraag indienen voor nader onderzoek door het slaapteam. De aanvraag bevat een kort verslag van de interventies die tot heden omtrent slaaphygiëne zijn ingezet en wat daarvan de resultaten waren. Het slaapteam neemt de aanvraag in behandeling.

