

Instructie behorende bij - Stepstone 6 - Slaap voor de vitaliteit – en re-integratiecoach

Slaap is een thema waar veel cliënten aandacht aan willen besteden. In de stepstone slaap staat beschreven waarom slaap een belangrijk onderdeel is voor een duurzaam herstel en er staan tips beschreven. Dit zijn tips die ook andere leefstijlthema's raken zoals voldoende bewegen en ontspanning. Deze thema's zullen ook de slaapkwaliteit van de client beïnvloeden.

Oorzaken van minder goed slapen

Je kan samen met de client onderzoeken wat mogelijke oorzaken zijn van minder goed slapen. Zijn de oorzaken voor een groot deel op psychische vlak, dan kun je dit afstemmen met de psycholoog.

Monitoren van slaap via de fitbit

Als client de fitbit draagt tijdens het slapen, kun je slaap monitoren met de fitbit. Niet alle scores van de fitbit zijn even betrouwbaar. Wat de fitbit wel redelijk betrouwbaar registreert is de slaapduur, je kan de verandering hierin monitoren. Je kan ook kijken naar wanneer iemand naar bed gaat en wanneer iemand op staat. Is er een regelmatig slaapritme? Je kan samen met client kijken naar de benchmark van de slaapcyclus, REM slaap, wakker zijn en NREM slaap. De slaapscore is niet betrouwbaar.

Slaapdagboek bijhouden

Als client de fitbit niet draagt of als aanvulling op de fitbit, is het een optie om een slaapdagboek bij te houden. Je kan ook onderdelen hiervan meenemen in de weekplanning.

Dag 1:

Tijdstip van bed	Inslaaptijd	Hoeveel tijd was ik wakker?	Aantal uur geslapen?	Rapportcijfer	Opmerkingen

Inzetten van mindfulness oefening

De body scan oefening is helpend om cliënten te laten doorslapen. Bij het uitvoeren van een body-

scan is er aandacht voor het lijf. Er is ook literatuur waaruit blijkt dat het hersengebied, de frontale cortex, die actief is tijdens piekeren getemperd wordt door een bodyscan.

Ademhalingsoefeningen (staat in stepstone ademhaling beschreven)

Langzaam ademen voor het slapengaan helpt om de ademfrequentie te verlagen, wat kan bijdragen aan een snellere en diepere slaap.

Er worden van ademhalingstechnieken zoals de 4-7-8 methode (waarbij je 4 seconden inademt, 7 seconden de adem inhoudt en 8 seconden uitademt) gezegd dat deze slaapstoornissen kunnen verminderen.

Bewustwording van slaapkennis en slaapedrag

In de Kannick app is een afbeelding gedeeld naar aanleiding van het onderzoek wat door de hersenstichting is uitgevoerd. Op de afbeelding staat de slaapkennis versus het slaapedrag beschreven. Bewustwording creëren bij je client kan een eerste stap zijn. Zie bijlage voor de afbeelding.

Inzetten op basisprincipes

Deze basisprincipes staan voor een groot deel ook beschreven in de stepstone slaap.

- creëren van een regelmatig slaapritme. Zelfde tijd opstaan en zelfde tijd naar bed
- bespreken van middelengebruik en schermgebruik voor het slapen.
- inzicht creëren in wat iemand doet voor het slapen, zijn het bijvoorbeeld cognitieve zwaardere taken?
- het afschalen naar een natuurlijk ritme. De dag actief afsluiten voor jezelf in een rustig tempo.

Je kan samen met client de tips doornemen die staan beschreven in de stepstone slaap en kijk welke acties je client wil gaan inzetten. Je client kan dit dan gelijk opschrijven als doel in zijn doelenplan.

Slaapapneu

Wanneer denk je aan slaapapneu? De informatie hieronder komt via thuisarts.nl. Dit kun je overdag merken als je slaap-apneu hebt:

- Je bent overdag heel erg slaperig. Je valt bijvoorbeeld in slaap als je iets leest.
- Je voelt je niet goed uitgerust als je wakker wordt.
- Je voelt je moe.

Dit kun je in de nacht merken:



- Je snurkt.
- Je wordt wakker doordat je even niet ademt. Of je partner merkt dat je soms even niet ademt.
- Je wordt vaak wakker in de nacht.

Er is een mogelijkheid om via de huisarts een slaaponderzoek te doen om slaapapneu te onderzoeken. Dit kun je adviseren aan client.

(in het handboek voor de leefstijlcoach staat ook informatie over slaapapneu blz. 302)

Slaapexpert

De ervaring tot nu toe is dat veel cliënten in een Kannick traject verbetering hebben in hun slaapkwaliteit. Het raadplegen van een slaapexpert is nog niet nodig geweest.

Slaap driehoek

Je kan gebruik maken van de slaapdriehoek. Die bestaat uit alertheid, duur en timing.

- Alertheid. De alertheid kan je beïnvloeden met ademhalingsoefeningen/ schermgebruik/ lichtinval/ circadiaans ritme /activiteiten.
- Duur. Je kijkt of de duur dat iemand op bed ligt past bij de slaapbehoefte. Sommige mensen hebben 7 uur slaap nodig, (met name oudere dames hebben vaak minder nodig) maar liggen wel 9 uur op bed en krijgen rondom het slapen een negatieve associatie omdat ze het gevoel hebben veel wakker te liggen. Daarnaast zijn er ook mensen die 9 uur slaap nodig hebben en eigenlijk met 8 uur niet voldoende krijgen. Dus hierover kennis delen en de juiste hoeveelheid aan bedtijd en slaaptijd inpassen is belangrijk. (Soms kan slaap restrictie dan juist uitkomst bieden)
- Timing. Daarnaast heb je ochtendmensen, avondmensen en nachtuilen. Als je dan een ochtendmens bent maar je staat pas rond 8 uur op kan dit een vervelend patroon worden waardoor je niet uitgerust wakker wordt. En nachtuilen kunnen er flink last van hebben als ze in een dagschema zitten waarbij ze om 11 uur naar bed gaan en om 7 uur weer opstaan. Dit wetende kan je hierop andere keuzes maken. De timing is iets waarmee je kan gaan spelen.



SLAAPKENNIS



73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken (tablet, smartphone, laptop) zorgt voor minder goed in slaap vallen



62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt



59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt



93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt



78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen



SLAAPGEDRAG



94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd



66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd



68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes



53% beweegt niet voldoende overdag



73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op

67% gaat niet iedere dag rond dezelfde naar bed

