

## Een oncomfortabel lichaam

### Somatische oorzaken

Bijvoorbeeld:

- Pijn
- Jeuk
- Misselijkheid
- Reflux
- Obstructie van de luchtwegen

### Neurologische oorzaken

Bijvoorbeeld:

- Ziekte van Alzheimer
- Ziekte van Parkinson
- Onrustige benen

### Hormonale oorzaken

Bijvoorbeeld:

- (Pre)menstruatie
- Zwangerschap
- Menopauze

### Medicatie

Bijvoorbeeld:

- Bètablokkers
- ADHD-medicatie
- Bronchodilatoren

### Slechte slaap- en waakhygiëne

Bijvoorbeeld:

- Cafeïne gebruik
- Alcohol gebruik
- Nicotine gebruik
- Onregelmatig slaap- en waakritme
- Slechte slaapomgeving

## Een onrustige geest

### Psychische problematiek

Bijvoorbeeld:

- Stemmingsstoornissen
- Angststoornissen
- Psychotische stoornissen

### Opwinding

Door bijvoorbeeld:

- Zorgen
- Piekeren
- Disfunctionele gedachten
- Angst
- Stress
- Heftige emoties

### Slechte slaap- en waakhygiëne

Bijvoorbeeld:

- Geen afbouw van activiteiten

## Een onjuiste timing

- Nachtdiensten
- Jetlag
- Chronisch voorlopend ritme
- Chronisch achterlopend ritme
- Blindheid
- Foutieve verlichting
- Hormonale ontregeling

## Onvoldoende slaapdruk

- Dutjes overdag
- Uitslapen
- Te weinig inspanning, inactiviteit overdag



## Verpleegkundige anamnese

In deze verpleegkundige anamnese staan belangrijke vragen over het slaap- en waakritme van de zorgvrager. Stel deze vragen aan de zorgvrager of aan diens naaste.

### Vraag 1

Ervaart u problemen met het slapen? Betreft het in- en/of doorslaapproblemen of bent u te vroeg wakker? Wat zijn de slaapverstoorders?

### Vraag 2

Slaapt u (thuis) goed? (Als de zorgvrager op een andere plaats dan thuis zorgverlening krijgt, neem je de anamnese daar af).

### Vraag 3

Heeft u bepaalde gewoontes voor het slapen gaan die u helpen om prettig in slaap te vallen? Zo ja, welke?

### Vraag 4

Wat zijn voor u gebruikelijke tijden van bedtijd en opstaan? En wat zijn het aantal slaapuren?

### Vraag 5

Wat is uw voorkeursslaaphouding?

### Vraag 6

Wat is uw voorkeur op het gebied van temperatuur, licht en geluid?

### Vraag 7

Slaapt u (thuis) overdag?

### Vraag 8

Voelt u zich 's morgens uitgerust?

### Vraag 9

Welke problemen ervaart u (overdag) als u slecht heeft geslapen? Denk aan moeheid, veranderde stemming, geprikkeldheid, verminderde concentratie en prestatie of angst om wakker te liggen.

### Vraag 10

Is er sprake van nachtelijke onrust, slaapwandelen, tandenknarsen, snurken of ademstops?