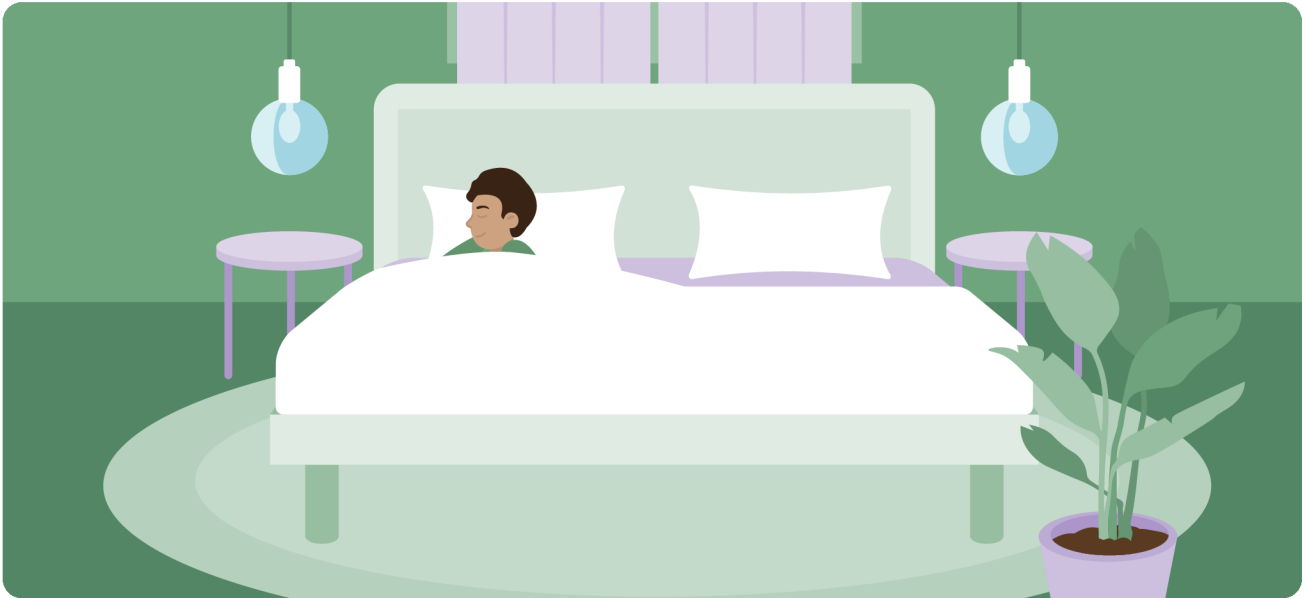


Samenvatting

V&VN Richtlijn Gezonde slaap en zorg bij slaapproblemen



Een gezond slaap- en waakritme helpt om je lichaam en geest te laten ontspannen, uitrusten en herstellen. Langdurig slecht slapen heeft een negatief effect op de gezondheid. Als verpleegkundige, verzorgende of verpleegkundig specialist kun jij slaapproblemen bij de zorgvrager opmerken. Ook kun je zorgvragers advies geven over een gezond slaap- en waakritme. De richtlijn 'Gezonde slaap en zorg bij slaapproblemen' vergroot je kennis over het bevorderen van goede slaap. Je vindt er ook advies over het voorkomen en het behandelen van slaapproblemen. Hieronder vind je een samenvatting van de belangrijkste aanbevelingen uit de richtlijn.

Wat is gezonde slaap?

Iedereen heeft een uniek slaap- en waakritme. Dit ritme wordt geregeld door iemands biologische klok en de slaapdruk. Slaapdruk is de behoefte aan slaap die je opbouwt vanaf het moment dat je wakker wordt. Als iemand ziek is of stress ervaart, heeft diegene vaak meer rust en slaap nodig. Daarnaast is het slaap- en waakritme leeftijdsgebonden. Naarmate we ouder worden, is onze nachtslaap meestal korter en wordt deze vaker onderbroken.

Af en toe weinig slapen is niet erg. Wanneer je je overdag lichamelijk en geestelijk fit voelt, dan heb je in principe een goede balans tussen je energiegebruik en je herstel tijdens de nachtslaap.

De volgende vier voorwaarden zijn nodig voor gezonde slaap:



Een ontspannen
lichaam



Het juiste
tijdstip



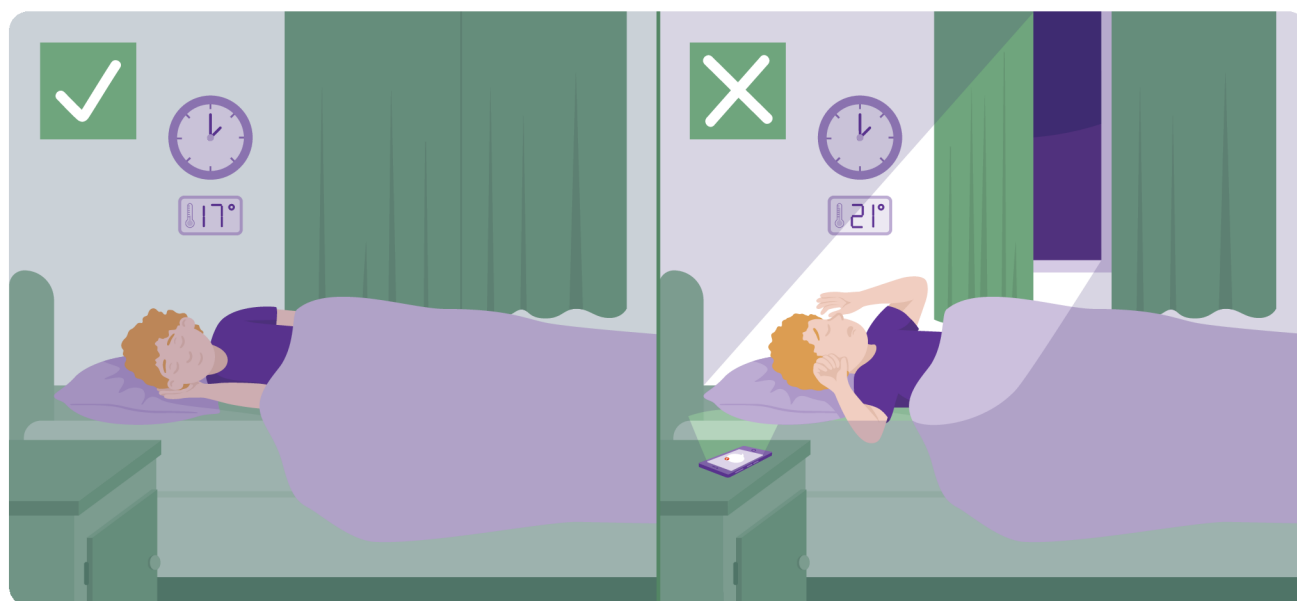
Een rustige
geest



Voldoende
slaapdruk

→ Bekijk het 'Vier-voorwaardenmodel' in de interactieve PDF voor meer informatie over deze voorwaarden.

Slaapproblemen



Er zijn verschillende factoren die gezonde slaap kunnen beïnvloeden. Bijvoorbeeld lichamelijke klachten, zoals pijn en jeuk, hormonale klachten en psychische problemen. Ook factoren zoals medicijnen, onregelmatige werktijden, te veel licht voor/tijdens het slapen en te weinig licht tijdens de start van de dag hebben invloed. Te weinig of te veel inspanning overdag kunnen ook zorgen voor verandering in het slaap- en waakritme.

Signalen en symptomen

Slaapproblemen uiten zich op verschillende manieren. Dit hangt bijvoorbeeld af van iemands leeftijd en of iemand een (chronische) ziekte heeft.

Algemene signalen en symptomen zijn:

- moeite met doorslapen
- te vroeg wakker worden en niet meer verder kunnen slapen
- te laat inslapen en te laat wakker worden
- dag- en nachtritme omkeren
- overdag niet functioneren
- ongebruikelijk of vreemd gedrag tijdens de slaap, bijvoorbeeld slaapwandelen of tandenknarsen
- ademhalingsproblemen
- veel nachtmerries
- rusteloze benen

➔ Bekijk het schema 'Signalen en symptomen van slaapproblemen' in de interactieve PDF voor meer informatie over signalen en symptomen bij specifieke doelgroepen.

Gegevens verzamelen

Bij de intake of opname breng je de slaapgewoonten en het slaap- en waakritme in kaart, als onderdeel van de verpleegkundige anamnese.

Wanneer er signalen en symptomen zijn van slaapproblemen, neem je een aanvullende anamnese af bij de zorgvrager en/of bij zijn/haar naasten. Daarin vraag je de volgende factoren uit:

- duur en frequentie van de problemen
- slaapkwaliteit
- medicatiegebruik
- medische voorgeschiedenis

Om slaapproblemen te signaleren en in kaart te brengen kun je de volgende methodieken gebruiken:

- gesprek met de zorgvrager en (in overleg met de zorgvrager) de naaste
- observaties
- screeningsinstrumenten en instrumenten voor (zelf)rapportage
- rapportage door naasten, bijvoorbeeld partner, ouders of kamergenoot
- fysiologische meetmethoden, bijvoorbeeld actometrie of polysomnografie

➔ Bekijk het schema 'Verpleegkundige anamnese' in de interactieve PDF voor een overzicht van vragen die je tijdens de anamnese kunt stellen en/of gebruik het zakkaartje 'Verstorende factoren voor gezonde slaap'.



Schakel een verpleegkundig specialist, arts of slaapdeskundige in bij:

- onduidelijkheid over wat er aan de hand is
- Een (vermoeden van) slaapstoornis, zoals ademstops of in- en/of doorslaapproblemen
- Ongebruikelijke of vreemde gedragingen of bewegingen tijdens de slaap
- (Neiging tot) omkering van dag- en nachtritme
- Chronisch slaapmiddelengebruik

→ Bekijk de 'Werkkaart' in de interactieve PDF voor een volledig overzicht van het verpleegkundig proces.

Interventies

Het aanpakken van slaapproblemen vraagt om een persoonsgerichte aanpak. De adviezen die je geeft hangen voor een groot deel af van de factoren die het slaap- en waakritme verstoren. Daarnaast zijn ook de voorkeuren en de leefomgeving van de zorgvrager belangrijk. Hieronder zie je een aantal voorbeelden van adviezen die gegeven kunnen worden.



Balans tussen in-
en ontspanning



Slaapomgeving
circa 17 graden



Overdag voldoende
bewegen



Overdag powernap
max. 30 minuten



Geen cafeïne na
18.00 uur



Vermijd schermen
1,5 uur voor het
slapen



Vermijd denksport
1,5 uur voor het
slapen



Geen alcohol
enkele uren voor
het slapen

Stel samen met de zorgvrager een plan op met daarin interventies die passen bij het vastgestelde probleem en de gestelde doelen.



Geef de zorgvrager in ieder geval basisinformatie over normale slaap- en waakpatronen. In de patiënteninformatiefolder staat wat goede slaap inhoudt en wat de zorgvrager zelf kan doen om zijn slaap- en waakritme gezond te houden. Je kunt de folder bespreken en deze eventueel geprint met de zorgvrager en/of naaste meegeven.

→ Bekijk de interactieve PDF voor een overzicht van aanbevolen slaap- en waakadviezen.

Monitoren en evalueren

Monitor en evalueer het effect van de interventies regelmatig. Je kunt hiervoor een gevalideerd instrument gebruiken, zoals een VAS-schaal, de Insomnia Severity Index of de Richards-Campbell Sleep Questionnaire.

Neem de wijze van monitoring ook op in het zorgplan van de zorgvrager.