

# MIJN NAASTE SLAAPT NIET MEER: BEGRIJPEN EN DE SLAAP VAN OUDEREN VERBETEREN

**Training voor families en naasten van een oudere persoon die lijdt aan slaapproblemen**

Begrijp de slaap van ouderen en verbeter hun nachten zonder onmiddellijk naar medicijnen te grijpen

<b>Duur :</b> 2 uur	<b>Modules :</b> 4 modules
<b>Lessen :</b> 16 lessen	<b>Doelgroep :</b> Families en naasten van ouderen met slaapproblemen
<b>Formaat :</b> 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder :</b> N° 11757351875
<b>Certificering :</b> Qualiopi	<b>Tarief :</b> Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formationen](http://www.dynseo.com/nos-formationen) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Opleidingsbeschrijving

Deze training van 2 uur is speciaal ontworpen voor families en naasten van een oudere persoon die kampt met slaapproblemen. Frequente ontwakingen, slapeloze nachten, overmatige slaperigheid overdag, nachtelijke onrust: deze stoornissen komen zeer vaak voor bij ouderen, maar worden zelden serieus genomen. U leert waarom de slaap verandert met de leeftijd, hoe u onderscheid maakt tussen wat normaal is en wat medische consultatie vereist. U ontdekt concrete en effectieve strategieën om de nachten van uw naaste te verbeteren zonder systematisch naar slaapmiddelen te grijpen. Deze praktische en toegankelijke training biedt u de sleutels om beter te begrijpen, te handelen en uzelf ook te beschermen.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Begrijpen van de slaap die verandert met de leeftijd	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	Verbeter de slaap zonder medicijnen	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Omgaan met moeilijke nachten in het dagelijks leven	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	Hulpmiddelen en ondersteuning	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- Begrijpen waarom en hoe de slaap evolueert na 65 jaar
- De meest voorkomende slaapproblemen bij ouderen herkennen
- De risico's en valkuilen van slaapmedicatie bij senioren kennen
- Concrete niet-medicamenteuze strategieën implementeren om de slaap te verbeteren
- Adequaat reageren bij nachtelijke ontwakingen en onrust
- Weten wanneer een specialist te raadplegen en welke hulp beschikbaar is
- Uw eigen slaap en gezondheid als mantelzorger beschermen

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van ouderen met slaapproblemen, mantelzorgers, iedereen die betrokken is bij de zorg voor een oudere persoon
<b>Vereisten</b>	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
<b>Tarief</b>	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Certificaat van voltooiing van de training



**Les 1 - Waarom verandert de slaap naarmate we ouder worden**

- Normale slaapveranderingen na 65 jaar: fragmentatie en vermindering van diepe slaap
- Fase-voortgang: eerder in slaap vallen en wakker worden als biologische aanpassing
- Melatonineproductie en veroudering: verminderde secretie en impact op het in slaap vallen
- Onderscheid tussen normale veranderingen en situaties die medische aandacht vereisen

**Les 2 - De meest voorkomende slaapproblemen bij senioren**

- Chronische slapeloosheid: moeilijk in slaap vallen, nachtelijke en vroege ontwakingen
- Slaapapneusyndroom: waarschuwingssignalen en onbekende gezondheidsrisico's
- Rustelozebenenyndroom: onaangename gevoelens en onrust bij het naar bed gaan
- Overmatige slaperigheid overdag: verschillende oorzaken en werkelijke betekenis

**Les 3 - Medicijnen en slaap — de valkuilen om te vermijden**

- Slaappillen bij ouderen: risico's van vallen, verwarring en afhankelijkheid
- Medicijnen die ongemerkt de slaap verstoren: praktische identificatielijst
- Melatonine: werkelijke mogelijkheden en beperkingen van dit supplement
- Effectief communiceren met de arts over slaapproblemen: essentiële vragen

**Les 4 - De pathologieën die de slaap verstoren**

- Alzheimer en dementie: nachtelijke agitatie en omkering van dag-nachtritme
- Parkinson: bewegingsstoornissen tijdens de slaap en levendige nachtmerries
- Chronische pijn en slaap: de vicieuze cirkel doorbreken
- Depressie en angst: slaapproblemen als belangrijk waarschuwingssignaal

**Les 1 - De hygiëne van de slaap — de regels die echt het verschil maken**

- Regelmatige slaaproutine: de krachtigste hefboom voor goede slaap
- De ideale slaapkamer: optimale temperatuur, duisternis, geluidsniveau en beddengoed
- Te lange dutjes overdag vermijden: redenen en praktische tips
- Bedtijdroutines opbouwen: neurologische rol en implementatie met uw naaste

**Les 2 - Het licht en de fysieke activiteit als hulpmiddelen**

- Blootstelling aan natuurlijk ochtendlicht: de beste regulator van de slaap-waakcyclus
- Lichttherapie thuis: praktische toepassing, timing en indicaties
- Zachte dagelijkse fysieke activiteit: wandelen, gymmen, tuinieren – wanneer en hoeveel
- Schermtijd in de avond verminderen: uw naaste helpen deze gewoonte aan te nemen

**Les 3 - De voeding en dranken**

- Het avondmaal: ideale timing, te vermijden voedingsmiddelen en juiste hoeveelheid
- Cafeïne: lange halfwaardetijd, stoppen na 14.00 uur inclusief thee
- Alcohol en slaap: valse indruk van gemakkelijker inslapen versus fragmentatie-realiteit
- Voedingsmiddelen die slaap bevorderen: tryptofaan en magnesium – wetenschappelijke validatie

**Les 4 - Ontspanningstechnieken voor het slapengaan**

- Progressieve spierontspanning: eenvoudige techniek om samen te oefenen
- Buikademhaling: 5 minuten voor het slapen met bewezen effectiviteit
- Hand- of voetmassage: rustgevend ritueel toegankelijk voor iedereen
- Muziek en natuurlijke geluiden: effectief gebruik als slaapinductor

**Les 1 - Wanneer uw naaste 's nachts wakker wordt**

- Meest voorkomende oorzaken: pijn, toiletbehoefte, desoriëntatie en nachtmerries
- Adequate reactie zonder escalatie: kalme aanwezigheid en zachte verlichting
- Uw naaste helpen weer in slaap te vallen: eenvoudige en effectieve technieken

- Wanneer observeren en wanneer medische hulp inschakelen

## Les 2 - De onrust en de nachtelijke dwaling

- Nachtelijke onrust bij dementie: onderliggende oorzaken en betekenis begrijpen
- De woning 's nachts beveiligen zonder beperkende omgeving te creëren
- Gedesoriënteerde persoon 's nachts voorzichtig heroriënteren: praktische benadering
- Uw eigen slaap beschermen wanneer uw naaste de nachten verstoort

## Les 3 - Slaapapneu – wat te doen

- Tekenen van apneu herkennen: snurken, ademhalingspauzes en overmatige slaperigheid
- Slaapapneu is meer dan alleen snurken: ernstige gezondheidsimplicaties
- Medische aanpak: geschikte specialisten, onderzoeken en behandelingsopties
- Dagelijks leven met CPAP-apparatuur: praktische aanpassing en ondersteuning

## Les 4 - Organiseer uw eigen slaap wanneer de nachten moeilijk zijn

- Bescherm uw eigen slaap: aparte kamer indien nodig en afstandsbewaking
- Herstellende siësta voor de mantelzorg: kort, effectief en zonder schuldgevoel
- Wanneer nachten ondraaglijk worden: beschikbare professionele oplossingen
- Uw eigen slaapgezondheid: tijdig actie ondernemen voordat uitputting optreedt

## MODULE 4

## Hulpmiddelen en ondersteuning

4 lessen

### Les 1 - Wanneer een slaapspecialist te raadplegen

- Signalen die aangeven dat doorverwijzing verder dan de huisarts nodig is
- Slaapcentra: aangeboden diensten en toegangsprocedure
- Polysomnografie: verloop van het onderzoek en voorbereiding van uw naaste
- Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGT-I): effectieve niet-medicamenteuze benadering

### Les 2 - De beschikbare hulp bij moeilijke nachten thuis

- Nachtzorgverleners: wanneer inzetten en financieringsmogelijkheden
- Systemen voor teleassistentie en nachtelijke bewaking: praktische opties
- Nachtopvang in instellingen: een vaak onbekende tijdelijke oplossing
- Financiële hulp voor woningaanpassing gericht op nachtelijke veiligheid

### Les 3 - Zorg goed voor uzelf

- Impact van verstoorde nachten op uw gezondheid: wetenschappelijke inzichten
- Eigen uitputting door moeilijke nachten tijdig herkennen
- Ondersteuningsbronnen specifiek voor nachtelijke mantelzorgers
- Hulp vragen voordat u uitgeput raakt: effectiever en preventief handelen

### Les 4 - Praktische hulpmiddelen

- Nationaal Instituut voor Slaap en Waakzaamheid: toegankelijke informatiebronnen
- Toepassingen en hulpmiddelen voor slaapmonitoring aangepast aan senioren
- Verenigingen van mantelzorgers en hun middelen over slaapproblematiek
- Essentiële vragen voor de volgende medische consultatie: praktische checklist

## Lesmethoden

- Training volledig online op afstand
- Toegang tot het leerplatform 24/7 gedurende de geldigheidsperiode
- Zelfstandige vooruitgang in eigen tempo
- Educatieve video's en downloadbare documenten
- Praktische casestudies en concrete situaties
- Evaluatie van kennis aan het einde van de training
- Attestatie van voltooiing na succesvolle afronding
- Technische en pedagogische ondersteuning per e-mail