

# SLAAPPROBLEMEN BIJ BEGELEIDE PERSONEN: BEGRIJPEN, HERKENNEN EN DE PROFESSIONELE PRAKTIJK AANPASSEN

Training voor zorgverleners, verpleegkundigen, begeleiders en animators in instellingen of thuiszorg

Verbeter de slaapkwaliteit van uw bewoners en optimaliseer uw nachtelijke praktijken

<b>Duur</b> : 6 tot 7 uur	<b>Modules</b> : 8 modules
<b>Lessen</b> : 32 lessen	<b>Doelgroep</b> : Zorgprofessionals in instellingen en thuiszorg
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

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

## Opleidingsbeschrijving

Slaapproblemen komen extreem vaak voor bij ouderen, personen met neurologische aandoeningen (Alzheimer, Parkinson, CVA) en personen met een handicap, maar worden vaak slecht herkend en beheerd. Deze training biedt professionals een solide begrip van de slaap, zijn mechanismen en zijn stoornissen. U leert hoe u slaapproblemen kunt observeren, analyseren en effectief beheren met niet-medicamenteuze benaderingen. De training integreert concrete protocollen voor nachtelijke situaties, het beheer van onrust, sundowning en de coördinatie met het multidisciplinaire team. Aan het einde kunt u uw praktijken coherent aanpassen om de slaapkwaliteit van uw bewoners te verbeteren en tegelijkertijd de levenskwaliteit van de nachtteams te behouden.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Begrijpen van de slaap en zijn mechanismen	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	Slaapproblemen — herkennen en begrijpen	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	De omgeving en de praktijken die de slaap bevorderen	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	De nachtelijke zorg — praktijken en organisatie	4 lessen
<b>MODULE 5</b>	Slaapproblemen en specifieke pathologieën	4 lessen
<b>MODULE 6</b>	Niet-medicamenteuze benaderingen — de gereedschapskist van de professional	4 lessen
<b>MODULE 7</b>	Coördinatie, transmissies en teamwork	4 lessen
<b>MODULE 8</b>	Praktijkgevallen en consolidatie	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- De fysiologie van de slaap, zijn cycli en de normale leeftijdsgerelateerde veranderingen begrijpen
- De belangrijkste slaapproblemen herkennen: insomnie, apneu, REM-gedragsstoornis, sundowning
- Een bevorderende omgeving voor slaap creëren: licht, temperatuur, geluiden, rituelen
- De nachtelijke zorg organiseren met stille protocollen en aangepaste begeleidingen
- Niet-medicamenteuze interventies toepassen: ontspanning, muziektherapie, cognitieve benaderingen
- Effectief communiceren met het team en rapporteren over waargenomen slaapproblemen
- Een geïndividualiseerd slaapprotoocol opstellen dat geïntegreerd is in het zorgproject

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	6 tot 7 uur
	Zorgverleners, leefstijlondersteuners, verpleegkundigen, animators, begeleiders in EHPAD, SSIAD,

<b>Doelgroep</b>	HAD, MAS of gespecialiseerde eenheden
<b>Vereisten</b>	Geen, opleiding toegankelijk voor alle volwassenen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - De fysiologie van de slaap — de onmisbare basisprincipes**

- Slaapstadia: lichte, diepe en paradoxale slaap en hun specifieke rollen
- Slaaparchitectuur: cycli van 90 minuten en evolutie gedurende de nacht
- Essentiële functies: geheugen, emotionele regulatie, fysieke recuperatie
- Afname van diepe slaap met leeftijd: normale vs pathologische veranderingen

**Les 2 - De circadiane ritmes en hun regulatie**

- Interne biologische klok: mechanismen en synchronisatoren (licht, maaltijden)
- Melatonine: rol, secretie en impact van veroudering en pathologieën
- Verschuiving van ritmes bij ouderen: fase-voortgang en diurnale slaperigheid
- Invloed van de institutionele omgeving: kunstlicht en strikte roosters

**Les 3 - De slaapveranderingen gerelateerd aan de leeftijd**

- Fragmentatie: frequentere nachtelijke ontwakingen en moeilijkheden om weer in te slapen
- Vermindering van diepe en REM-slaap naarmate men ouder wordt
- Fase-voortgang: eerder in slaap vallen en wakker worden
- Onderscheid tussen normale veroudering en pathologische aandoeningen

**Les 4 - De impact van pathologieën op de slaap**

- Alzheimer en dementie: omkering van ritmes, nachtelijke agitatie, sundowning
- Parkinson: REM-gedragsstoornis, slaperigheid overdag, slapeloosheid
- CVA en MS: hypersomnie, slapeloosheid, centrale apneu
- Chronische pijn, depressie en angst: mechanismen van invloed op de slaap

**Les 1 - Slapeloosheid — vormen, oorzaken en evaluatie**

- Insomnia bij inslapen, doorslapen of vroeg wakker worden: praktische verschillen
- Oorzaken in instellingen: pijn, medicijnen, angst, ongeschikte omgeving
- Chronische vs situationele insomnia: verschillende benaderingen
- Eenvoudige evaluatietools toegankelijk voor niet-medische professionals

**Les 2 - Het syndroom van slaapapneu**

- Definitie en mechanismen: obstructieve vs centrale apneu
- Hoge prevalentie bij ouderen en neurologische aandoeningen
- Klinische tekenen: snurken, ademhalingspauzes, slaperigheid overdag
- Impact op cognitie en cardiovasculair risico: dringende rapportage nodig

**Les 3 - De gedragsstoornis in de REM-slaap**

- Definitie: dromen uitbeelden tijdens REM-slaap (schreeuwen, gebaren, vallen)
- Sterke associatie met synucleïnopathieën: Parkinson, Lewy-lichaamsdementie
- Nachtelijke interventie: beveiligen zonder abrupt te wekken
- Belang van rapportage: kan jaren voorafgaan aan neurologische diagnose

**Les 4 - Andere veelvoorkomende problemen in instellingen**

- Restless legs syndrome: onaangename gevoelens en impact op het inslapen
- Hypersomnie overdag: onderscheid met normale vermoeidheid
- Sundowning: onrust en verwarring aan het einde van de dag
- Diverse parasomnieën: slaapwandelen en nachtelijke angsten bij ouderen

**Les 1 - Slaaphygiëne in instellingen — fundamentele principes**

- Regelmaat van tijden: vaste uren als circadiaans anker
- De kamer als slaapruijme: temperatuur, duisternis, geluid, matras
- Bedrituelen: neurologische werking en praktische opbouw

- Daglicht en beperking van dutjes: impact op de nachtelijke slaap

## Les 2 - Het licht als therapeutisch hulpmiddel

- Lichttherapie: wetenschappelijke basis en voordelen bij ouderen en dementie
- Blootstelling aan natuurlijk licht: organisatie in de instelling
- Vermindering van avondlicht: blauwe lichten vermijden, aangepaste gangen
- Praktische protocollen voor lichttherapie toepasbaar in EHPAD of MAS

## Les 3 - Voeding, lichamelijke activiteit en slaap

- Impact van het avondeten: tijden, samenstelling en hoeveelheid
- Stimulerende dranken: cafeïne, theïne en hun halfwaardetijd
- Lichamelijke activiteit als slaapregulator: wanneer, hoe en welke intensiteit
- Rustgevende activiteiten 's avonds: zachte stimulatie, muziek, ontspanning

## Les 4 - Medicijnen en slaap — wat de professional moet weten

- Hypnotica en benzodiazepines: risico's bij ouderen (vallen, verwarring)
- Medicijnen die de slaap verstoren: corticosteroïden, diuretica, antidepressiva
- Melatonine: toepassingen, beperkingen en observaties
- Rol van de professional: effecten van behandelingen observeren en rapporteren

### MODULE 4

## De nachtelijke zorg — praktijken en organisatie

4 lessen

### Les 1 - De organisatie van de nachtteams rond de slaap

- Protocol voor stille nachtelijke ronde: licht, geluid, ritme
- Prioriteiten stellen: niet wakker maken voor niet-dringende zorg
- Nacht-dag overdracht: essentiële informatie over de slaap van bewoners
- Organisatie van de nachtruimte: signalering, nachtlampjes, materiaal

### Les 2 - Omgaan met nachtelijke ontwakingen en onrust

- Frequentie oorzaken: pijn, urineren, desoriëntatie, nachtmerries
- Georganiseerde aanpak: oorzaak identificeren voordat handelen
- Geruststellingstechnieken: rustige aanwezigheid, zachte stem, referenties
- Wanneer de nachtverpleegkundige te waarschuwen: duidelijke criteria

### Les 3 - Sundowning — begrijpen en omgaan met schemerige agitatie

- Mechanismen: tijdsdesoriëntatie, cognitieve vermoeidheid, afnemend licht
- Triggers identificeren: teamwisseling, geluid, honger, pijn
- Preventie in de late namiddag: activiteit, licht, snack, muziek
- Beheer van een episode: niet-confrontatieve benadering, validatie, heroriëntatie

### Les 4 - De preventie van nachtelijke valpartijen

- Risicofactoren: slaperigheid, medicijnen, nycturie, verwarring
- Beveiligen van de omgeving: nachtlampjes, steunbeugels, vrij pad, detectoren
- Tapijten en vloermatrasen: indicaties en beperkingen
- Protocol na een val: evaluatie, melding, aanpassing van de omgeving

### MODULE 5

## Slaapproblemen en specifieke pathologieën

4 lessen

### Les 1 - Slaap en dementie — gespecialiseerde begeleiding

- Omkering van het waak-slaapritme bij gevorderde dementie: beheer
- Nachtelijke dwaling: beveiligen zonder dwingen, aangepaste omgeving
- Gespecialiseerde Alzheimer-eenheden 's nachts: organisatie en praktijken
- Communicatie met gedesoriënteerde persoon: aanwezigheid en geruststelling

### Les 2 - Slaap en Parkinson — specifieke waakzaamheden

- REM-gedragsstoornis: te nemen nachtelijke maatregelen
- Overmatige slaperigheid door antiparkinsonmiddelen: bewaking en rapportage
- Krampen en nachtelijke pijn bij MS: positionering, zachte mobilisatie
- Nachtelijke OFF-fases: verband met medicatietijden

### Les 3 - Slaap en psychiatrische stoornissen in instellingen

- Insomnia en depressie: vicieuze cirkel herkennen en signaleren
- Bipolaire stoornis: insomnia als teken van manische episode
- Schizofrenie: fragmentatie, nachtmerries, impact van antipsychotica
- Chronische angst en piekergedachten: niet-medicamenteuze begeleiding

### Les 4 - Slaap en chronische pijn

- Vicieuze cirkel pijn-insomnia: mechanismen en implicaties
- Pijn evalueren 's nachts bij niet-communicatieve personen
- Pijnbestrijdende positie bij het slapen: principes en toepassingen
- Inname-uren van pijnstillers aanpassen voor optimale slaap

## MODULE 6

### Niet-medicamenteuze benaderingen — de gereedschapskist van de professional

4 lessen

#### Les 1 - Ontspanning en ontspanningstechnieken voor het slapengaan

- Progressieve spierontspanning aangepast aan ouderen of gehandicapten
- Ademhalingstechnieken: hartcoherentie, buikademhaling
- Relationele aanraking en handmassage: protocol en voordelen
- Essentiële oliën en aromatherapie: validatie en gebruikswaarschuwingen

#### Les 2 - Muziektherapie en sensorische stimulatie bij het slapengaan

- Muziek als slaapinductor: repertoire, volume, duur
- Natuurlijke geluidsopnames: regen, zee, bos en hun voordelen
- Zachte sensorische stimulatie: verzwarringsdeken, warmte, textures
- Personalisatie van het nachtelijke sensorische milieu

#### Les 3 - Toegankelijke gedrags- en cognitieve interventies

- Beperking van de tijd in bed: principe en toepassing in instellingen
- Stimuluscontrole: associatie bed-slaap opnieuw aanleren
- Herstructurering van angstige gedachten: technieken zonder psychologische opleiding
- Slaapdagboeken: eenvoudig observatie- en interventiehulpmiddel

#### Les 4 - Een slaapprotocol opstellen in een instelling

- Slaap van alle bewoners evalueren: eenvoudige en teamgerichte tools
- Prioritaire bewoners identificeren voor gerichte interventie
- Geïndividualiseerd protocol opstellen geïntegreerd in het zorgproject
- Impact van interventies evalueren en aanpassen: eenvoudige indicatoren

## MODULE 7

### Coördinatie, transmissies en teamwork

4 lessen

#### Les 1 - Effectief de observaties over de slaap doorgeven

- Wat observeren en noteren: duur, kwaliteit, ontwaken, nachtelijk gedrag
- Nuttige slaapoverdracht opstellen voor dag-team en zorgverleners
- Hulpmiddelen voor slaapmonitoring: roosters, software, nachtboeken
- Continuïteit dag-nacht: wat het dagteam kan doen voor de nacht

#### Les 2 - Werken met het zorg- en medisch team

- Wanneer en hoe verpleegkundige of arts waarschuwen bij slaapprobleem
- Bijdragen aan medische evaluatie: wat professional in veld kan inbrengen
- Medische voorschriften met betrekking tot slaap relevant toepassen
- Deelnemen aan ontwikkeling van slaapprotocol met multidisciplinair team

#### Les 3 - Zorg voor de nachtteams

- Impact van nachtarbeid op gezondheid van professionals: wetenschappelijke inzichten
- Slaapproblemen bij nachtarbeiders: preventie en beheer
- Organisatie van nachtarbeid om gezondheidseffecten te beperken
- Beschikbare middelen voor professionals met werkgerelateerde slaapproblemen

## Les 4 - Informeren en betrekken van de families

- Wat families kunnen doen om slaap tijdens bezoeken te verbeteren
- Families uitleggen waarom naaste anders slaapt in instelling
- Families die onbedoeld slaap verstoren: late bezoeken, overmatige stimulatie
- Samenwerking tussen familie en team rond slaaproject van bewoner

## MODULE 8

## Praktijkgevallen en consolidatie

4 lessen

### Les 1 - Protocollen voor de meest voorkomende nachtelijke situaties

- Onrustige en gedesoriënteerde bewoner om 2u 's nachts: beslissingsboom
- Verdachte slaapapneu: observatie, documentatie, rapportage
- Nachtelijke val: interventie, evaluatie, rapportage, preventie
- Weigering om naar bed te gaan: begrijpen, niet forceren, alternatieven

### Les 2 - Situatiesimulaties en rollenspellen

- Simulatie: episode van sundowning bij persoon met Alzheimer beheren
- Simulatie: angstige persoon begeleiden die weigert alleen in slaap te vallen
- Simulatie: volledige en nuttige nachtelijke overdracht opstellen
- Collectieve debriefing: wat werkte, wat hadden we anders kunnen doen

### Les 3 - Een slaapverbeteringsplan opstellen voor een bewoner

- Slaaprofiel van bewoner evalueren: hulpmiddelen en methode
- Waarschijnlijke oorzaken van waargenomen problemen identificeren
- Geïntegreerd niet-medicamenteus interventieplan voorstellen in zorgproject
- Dit plan presenteren aan multidisciplinair team

### Les 4 - Eindbeoordeling en middelen

- Quiz ter consolidatie van belangrijkste leerdoelen van de opleiding
- Elke deelnemer identificeert moeilijkste slaapsituaties in zijn praktijk
- Persoonlijk actieplan opstellen voor de komende 30 dagen
- Aanvullende bronnen: Nationaal Instituut voor Slaap, HAS, digitale hulpmiddelen

## Lesmethoden

- E-learning online toegankelijk 24/7 vanaf alle apparaten
- Video's, interactieve oefeningen, rollenspellen en praktijkgevallen
- Evaluatie van kennis door tussentijdse quizen en eindassessment
- Digitaal certificaat van voltooiing na succesvolle afronding
- Toegang tot aanvullende bronnen en downloadbare tools
- Persoonlijke ondersteuning beschikbaar via berichtensysteem