

BETER ZELF SLAPEN ALS MANTELZORGER: ZORG VOOR JE EIGEN SLAAP

Een training voor mantelzorgers die hun slaap willen herstellen
Vind herstellende nachten terug en blij duurzaam zorgen zonder in te storten

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Mantelzorgers met slaapproblemen
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze 2 uur durende training is speciaal ontworpen voor mantelzorgers wiens slaap verstoord wordt door hun rol als begeleider. Onderbroken nachten, hypervigilantie, onmogelijkheid om te ontspannen en angstige ontwaken: mantelzorgers behoren tot de meest getroffen personen door slaapproblemen. Een slecht slapende mantelzorger is echter minder effectief, prikkelbaarder en kwetsbaarder voor uitputting. Deze training plaatst de mantelzorger centraal, zodat hij begrijpt wat zijn slaap verstoort, weer herstellende nachten kan vinden en langdurig kan begeleiden zonder in te storten.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen waarom de zorgverlener slecht slaapt	4 lessen
MODULE 2	Herstel een herstellende slaap	4 lessen
MODULE 3	De nachten organiseren om ze beter door te komen	4 lessen
MODULE 4	Ondersteuning en middelen vinden	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen wat de slaap van de mantelzorger verstoort en de impact van slaapttekort op de gezondheid
- Concrete technieken toepassen om hypervigilantie en nachtelijke piekeren te verminderen
- De nachten herorganiseren en relais opzetten om onderbrekingen te beperken
- Een persoonlijk slaapplan bouwen aangepast aan uw situatie als mantelzorger
- De beschikbare middelen en ondersteuning kennen om uw slaap op lange termijn te beschermen

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Mantelzorgers wiens slaap verstoord wordt door hun rol als begeleider
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van opleiding
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - De mechanismen van verstoorde slaap bij de mantelzorg

- De nachtelijke hypervigilantie: de hersenen die alert blijven, zelfs wanneer ze zouden moeten slapen
- Chronische stress en de directe impact ervan op de slaapkwaliteit
- Anticiperende angst: niet in staat zijn om in te slapen uit angst voor wat er zou kunnen gebeuren
- De opgelopen slaapdebt: effecten op korte en lange termijn op de gezondheid

Les 2 - De situaties die de slaap van de mantelzorg het meest verstoren

- Herhaalde nachtelijke ontwakingen van uw naaste: impact op de architectuur van uw slaap
- De onmogelijkheid om te ontspannen: piekeren, mentale planning op het moment van in slaap vallen
- Het schuldgevoel wanneer u probeert te slapen
- De onzekerheid over de toekomst: de onderliggende angst die 's nachts toeneemt

Les 3 - Wat slaapgebrek met de mantelzorg doet

- Cognitie: geheugen, concentratie, verslechterde besluitvorming
- Emoties: prikkelbaarheid, gevoeligheid, onevenredige reacties
- Lichamelijke gezondheid: immuniteit, cardiovasculair risico, verergerde pijn
- Veiligheid: risico op fouten in de begeleiding, risico op ongevallen

Les 4 - Evalueer uw eigen slaap

- De zelfevaluatie tools voor slaap: eenvoudige vragenlijsten
- Situatieve slapeloosheid en chronische slapeloosheid onderscheiden
- De signalen die aangeven dat u medische hulp nodig heeft
- Een slaapdagboek bijhouden: observatie en bewustwording

Les 1 - Slaap hygiëne voor de zorgverlener — pas de regels aan uw realiteit aan

- De regelmaat van de uren, zelfs met onderbroken nachten: wat mogelijk is
- Uw slaapomgeving optimaliseren, zelfs in een beperkte situatie
- Een aparte kamer voor uw naaste indien nodig: een overlevingsbeslissing, geen verlaten
- De bedrituelen om los te koppelen van de rol van zorgverlener

Les 2 - Hypervigilantie en nachtelijke piekeren beheren

- De avondlijst techniek: je geest leegmaken voordat je naar bed gaat
- Het zorgvenster: een tijd afbakenen om je zorgen te maken, niet 's nachts
- Mindfulness toegepast op slaap: de aandacht terugbrengen naar het huidige moment
- De nachtelijke catastrofale gedachten: ze identificeren en onderbreken

Les 3 - De strategische siësta voor de mantelzorg

- De korte siësta (20 minuten): het beste herstelmiddel voor de mantelzorg
- Wanneer een siësta doen, hoe snel in slaap vallen, hoe alert wakker worden
- De lange siësta: voordelen bij ernstige slaapttekort, risico's voor de nachtelijke slaap
- De siësta zonder schuldgevoel in uw organisatie integreren

Les 4 - Ontspanning en rust ten dienste van uw slaap

- Progressieve spierontspanning: een techniek van 10 minuten om in te slapen
- Hartcoherentie: 5 minuten voor het slapengaan, bewezen effectiviteit
- Yoga nidra en geleide meditatie voor het in slaap vallen
- De aanbevolen slaap-apps voor mantelzorgers

Les 1 - Nachten herorganiseren om onderbrekingen te verminderen

- Beoordelen welke onderbrekingen echt nodig zijn en welke niet
- De bewakingssystemen die het mogelijk maken om te slapen zonder fysiek aanwezig te zijn
- Een nachtprotocol definiëren: wat rechtvaardigt om op te staan, wat kan wachten

- Dit protocol communiceren aan andere gezinsleden of aan professionals

Les 2 - Nachtelijke relais opzetten

- Identificeer wie in de omgeving bepaalde nachten kan verzorgen
- De nachtondersteuners: zorgverleners, nachtwakers, HAD — financiering en organisatie
- De afwisseling van nachten tussen zorgverleners wanneer mogelijk
- De tijdelijke opvang van uw naaste om meerdere opeenvolgende nachten te recupereren

Les 3 - Beheer de crisissenachten zonder in te storten

- Het nachtelijke crisisprotocol: wat u doet, in welke volgorde, wie u belt
- Rustig blijven wanneer u uitgeput bent: noodregulatie technieken
- Herstellen na een zeer moeilijke nacht: wat echt helpt
- Erkennen wanneer u uw absolute grenzen heeft bereikt: de waarschuwingssignalen

Les 4 - Uw slaap op lange termijn beschermen

- De slaap van de mantelzorgers is een investering in de kwaliteit van de ondersteuning
- Regelmatig herstelnachten plannen: niet wachten op uitputting
- Anticiperen op moeilijke periodes: ziekenhuisopnames, uitbraken, veranderingen
- Uw slaap over vijf jaar: denk nu al op lange termijn

MODULE 4

Ondersteuning en middelen vinden

4 lessen

Les 1 - Praat over uw slaapproblemen

- Bespreek het met uw huisarts: hoe het onderwerp aan te pakken zonder te minimaliseren
- Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGT-S): effectief, vergoed
- Psychologische ondersteuning: de link tussen slaap en mentale gezondheid van de zorgverlener
- Niet wachten tot de slapeloosheid ernstig is om te consulteren

Les 2 - De specifieke middelen voor mantelzorgers

- Luister- en hulpplatforms voor mantelzorgers: nummers, beschikbaarheid
- Gespreksgroepen voor mantelzorgers die de nachtelijke moeilijkheden delen
- Opleidingen en online bronnen over de slaap van de mantelzorger
- Verenigingen van mantelzorgers en hun ondersteuningsprogramma's

Les 3 - Uw algehele gezondheid is verbonden met uw slaap

- Slaap als pijler van uw fysieke en mentale gezondheid als mantelzorger
- De jaarlijkse gezondheidscheck voor mantelzorgers: vergeet deze niet en annuleer deze niet
- Voorkom totale uitputting door eenvoudige acties met betrekking tot slaap
- Voor uzelf zorgen is geen egoïsme: het is wat u in staat stelt om vol te houden

Les 4 - Bouw uw persoonlijke slaapplan op

- Identificeer uw drie belangrijkste obstakels voor de slaap
- Kies twee of drie strategieën die passen bij uw concrete situatie
- Plan de geleidelijke veranderingen: niet alles tegelijk veranderen
- Evalueer over 30 dagen: wat is er veranderd, wat moet worden aangepast

Lesmethoden

- Training online of op locatie, aangepast aan uw beschikbaarheid
- Individuele of groepsessies voor mantelzorgers
- Praktische tools: slaapdagboek, evaluatievragenlijsten, ontspanningsoefeningen
- Persoonlijke begeleiding voor het opstellen van een slaapplan aangepast aan uw situatie
- Toegang tot digitale middelen en aanbevolen apps voor mantelzorgers