

Slaapklachten

- Slapeloosheid

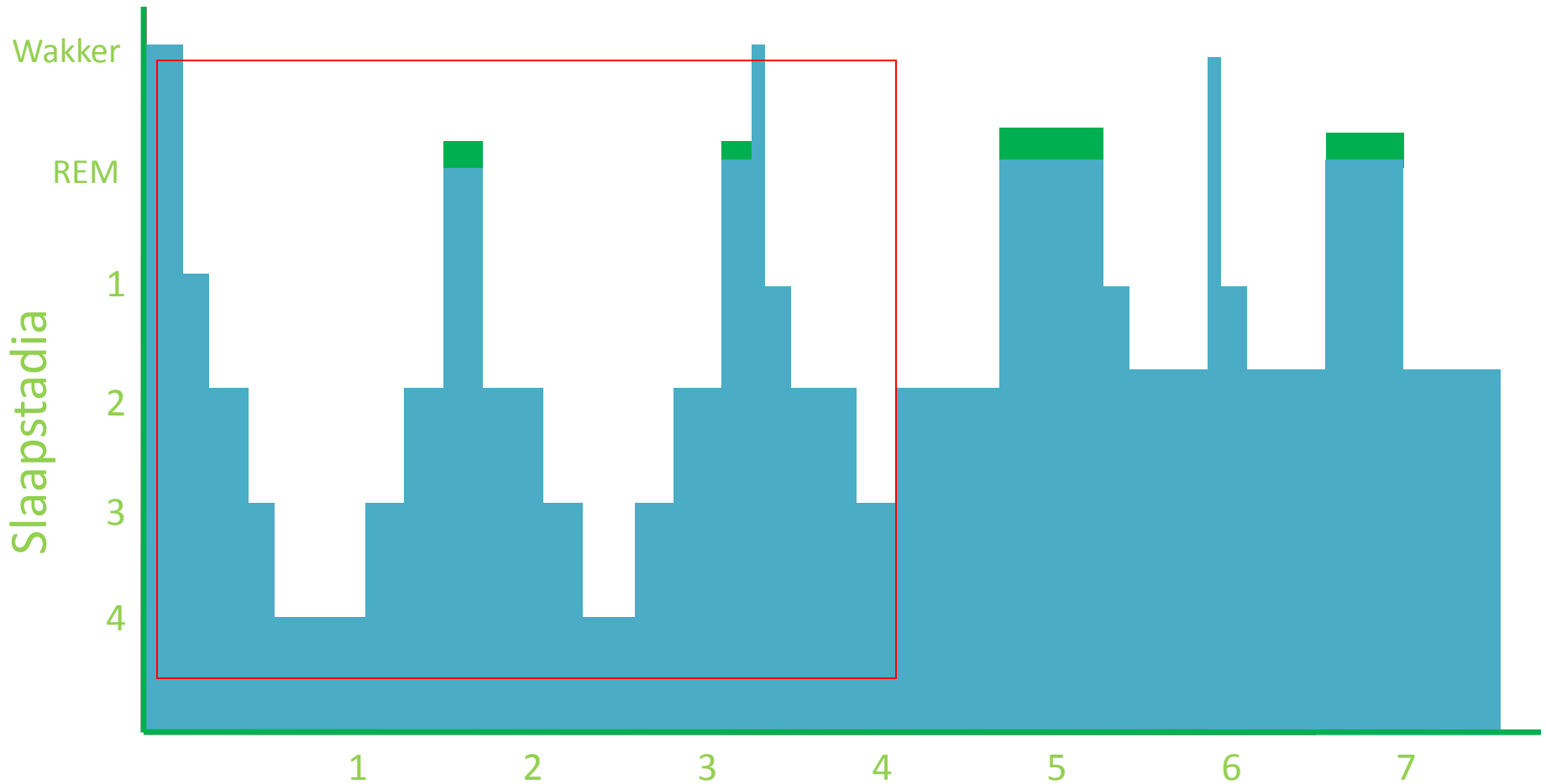
- Nachtmerries

Acute slaapproblemen

- Accepteren! Slaapklachten zijn normaal nu
- Niet dramatiseren over slaapprobleem
- Hanteer goed copingmechanisme
- Slaap is belangrijk voor herstel en geestelijk evenwicht

Hypnogram-slaaparchitectuur

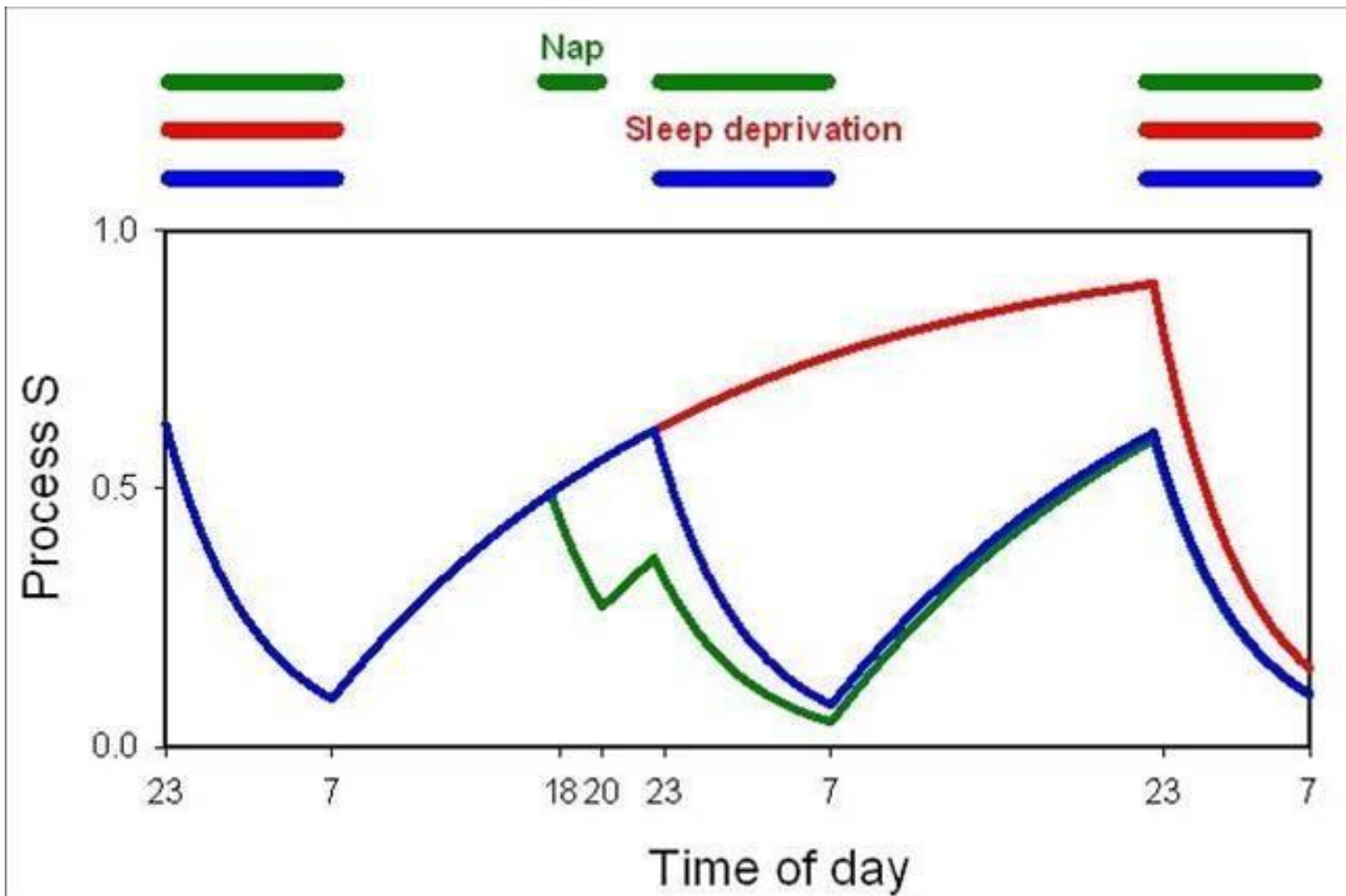
JONGE VOLWASSENEN



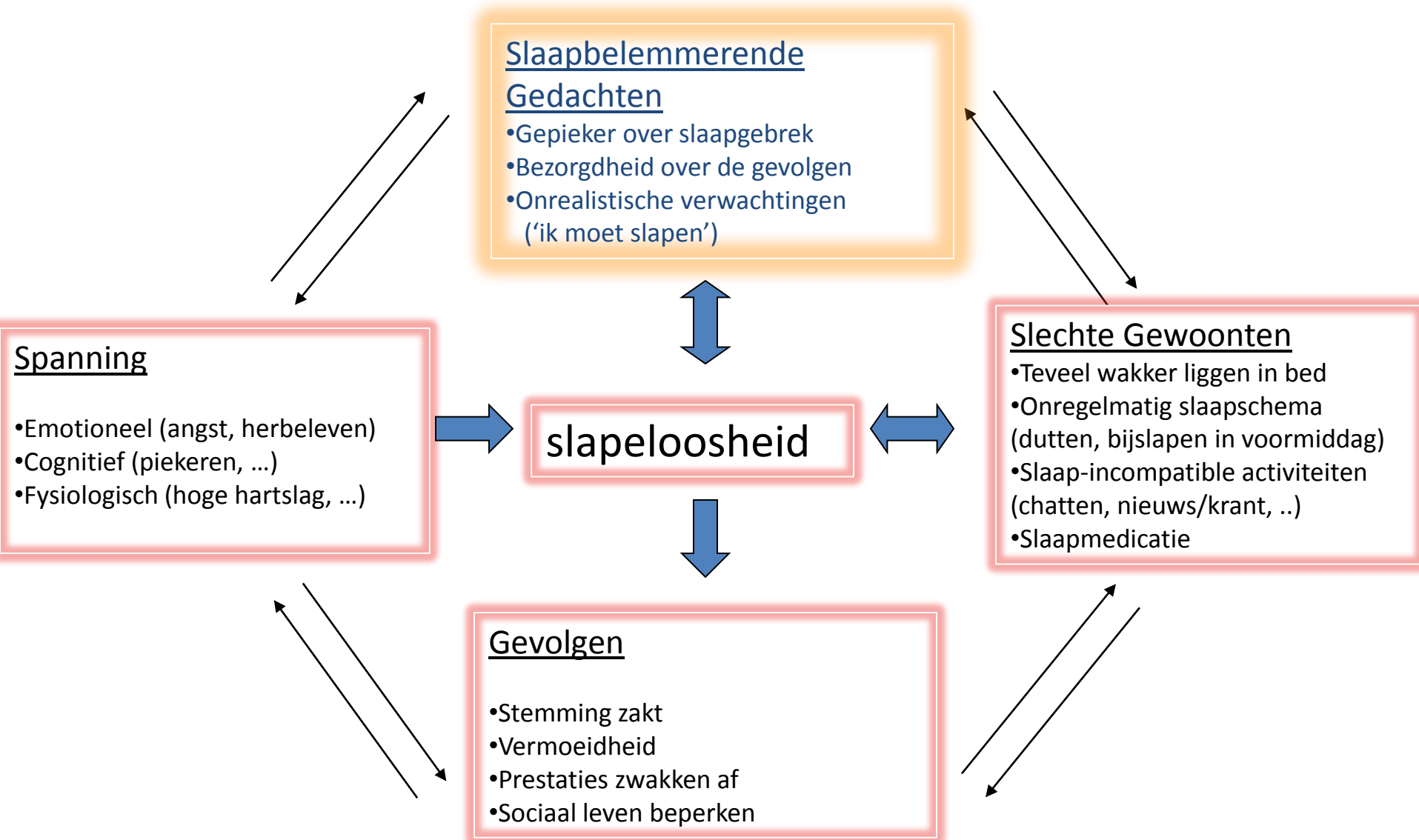
Coping

- Vermijd slaapmedicatie
- Ga enkel naar bed als je echt slaperig bent
- Vermoedelijk nu veel later slaperig dan anders (owv spanning)
- Als je wakker ligt, sta op
- TV-kijken of lezen totdat de slaapdruk voelbaar is
- Geen dutjes
- Sta op hetzelfde moment op, ongeacht wat je geslapen hebt

Slaap-waakritme



Instandhoudende factoren



NAAM:

SLAAPEFFICIËNTIE WEEK: $\frac{\text{Totaal aantal uur geslapen}}{\text{Totaal aantal uur in bed}} = \dots \times 100 = \dots \%$

Instructie: Alcohol: A/ Medicatie : M/ Uit bed zijn : / Slapen: ■/Wakker liggen in bed: ///

DAG : MA



DAG : Di



DAG : WOE



DAG : Do



DAG : VRIJ



DAG : ZAT



DAG : ZON



SOL : 2.5
WASO : 0.9
EMA : 1.8
TWT : 5.2

TIB : 3.4
TST : TIB - TWT : 4.2
SE : TST / TIB : 44%
FNA : 0.5

NAAM: -----

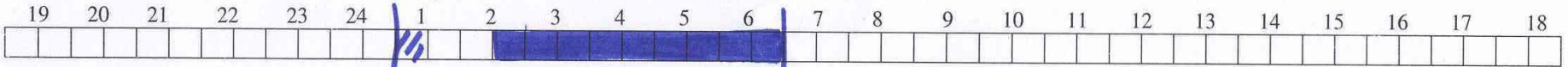
SLAAPEFFICIËNTIE WEEK: $\frac{\text{Totaal aantal uur geslapen}}{\text{Totaal aantal uur in bed}} = \dots \times 100 = \dots \%$

Instructie: Alcohol: A/ Medicatie : M/ Uit bed zijn : / Slapen: ■/Wakker liggen in bed: ///

DAG : MA -----



DAG : Di -----



DAG : Wo -----



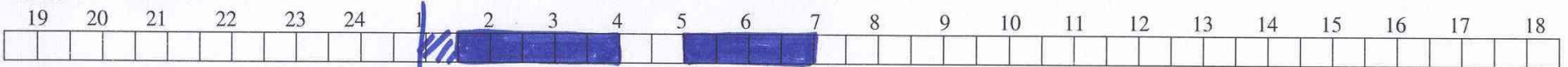
DAG : Do -----



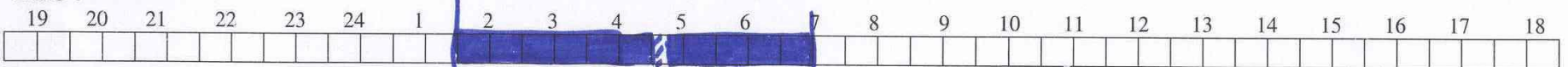
DAG : Vrij -----



DAG : ZAT -----



DAG : ZON -----



SOL : 0.5
WASO : 0.3
ETA : 0
TWT : 0.8

TIB : 5.4
TST : 4.6
SE : 85%
FNA : 0.5

Slaapmedicatie

- Gemakkelijke oplossing
- Geen geneesmiddel
‘Doet je niet meer wakker zijn’
- Gewenning na 4 weken
- Tast slaapkwaliteit aan

Medicatie

