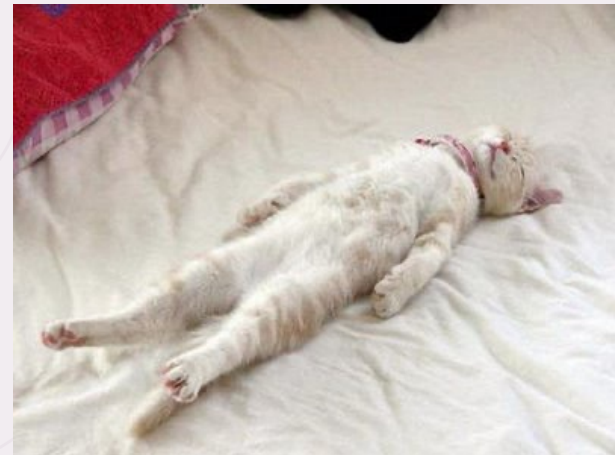


Slaap bij niet-aangeboren hersenletsel

Geert Peeters, Gezondheidszorgpsycholoog – Somnoloog
Kempenhaeghe Centrum voor Slaapgeneeskunde

Wat is slaap?

Toestand van verlaagd bewustzijn, gekenmerkt door specifieke veranderingen in gedrag en fysiologie



Wat is slaap?

- Gedrag: ogen dicht, slappe spieren
- Verminderde reactie op zintuigprikkelers
- Toestand van verlaagd bewustzijn

4



1



2 x 4



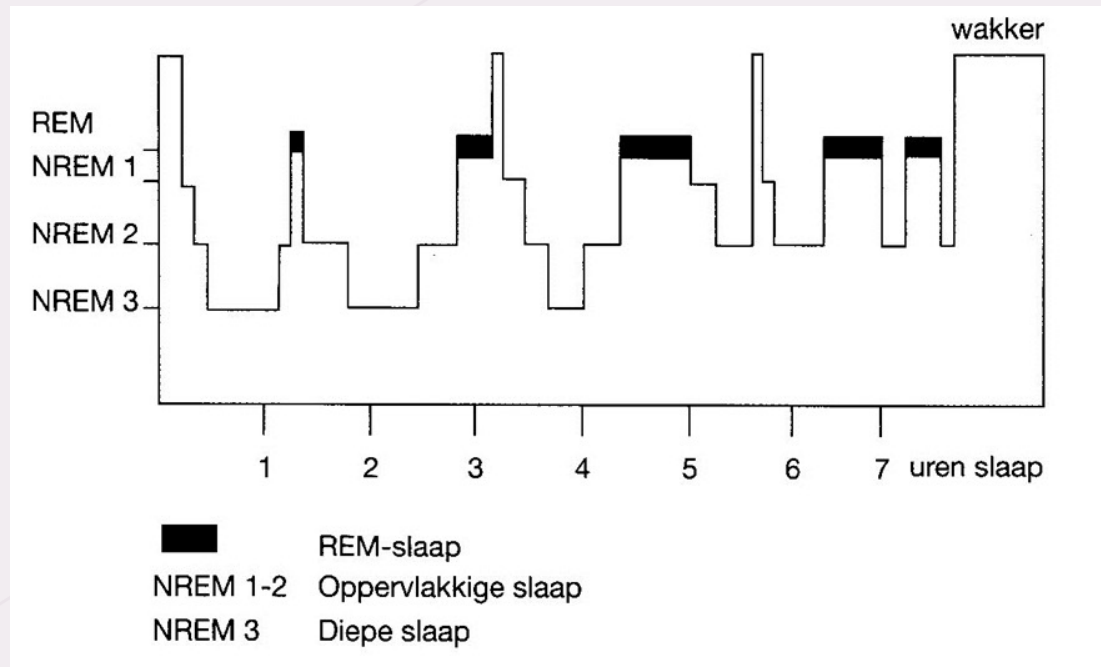
20



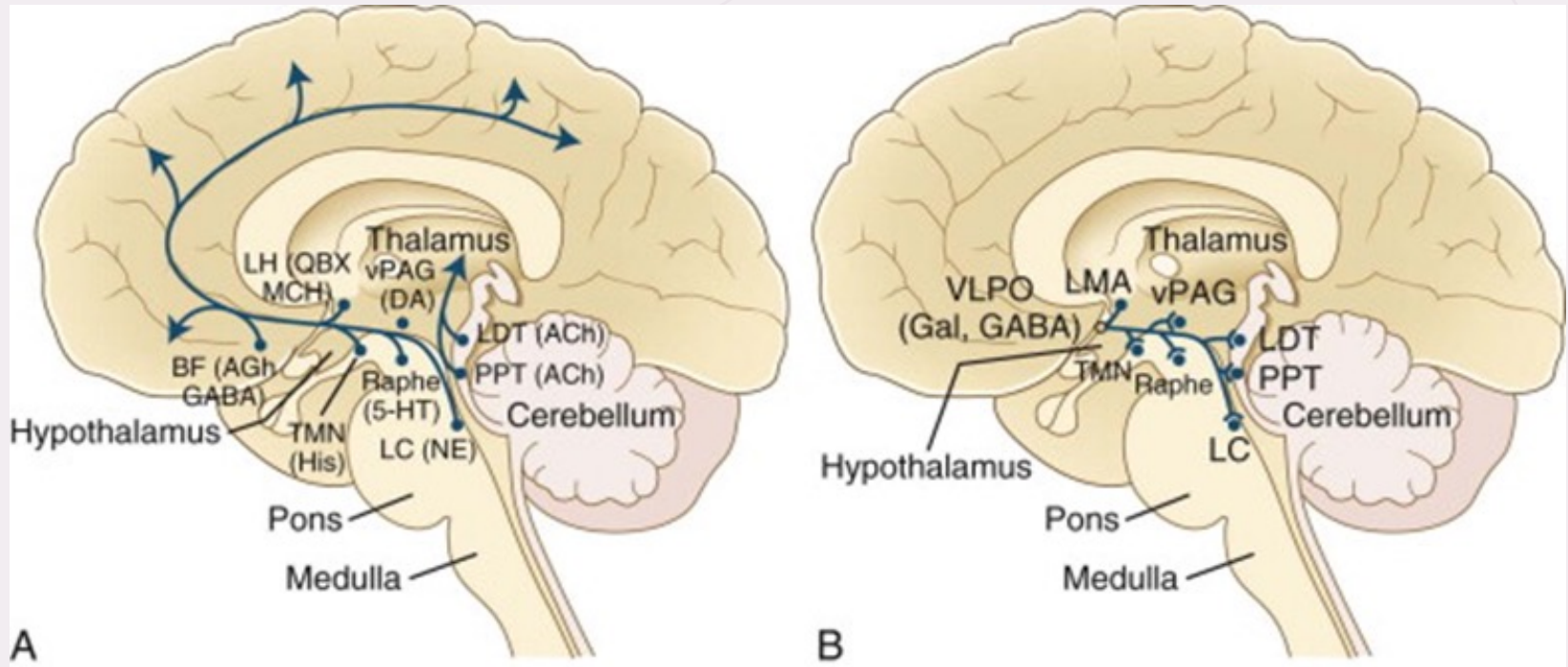
Functie



Gezonde slaap



Slaap/waak systeem



Slaap



Waak



Zzzzzz



Wakker

Slaap



Waak



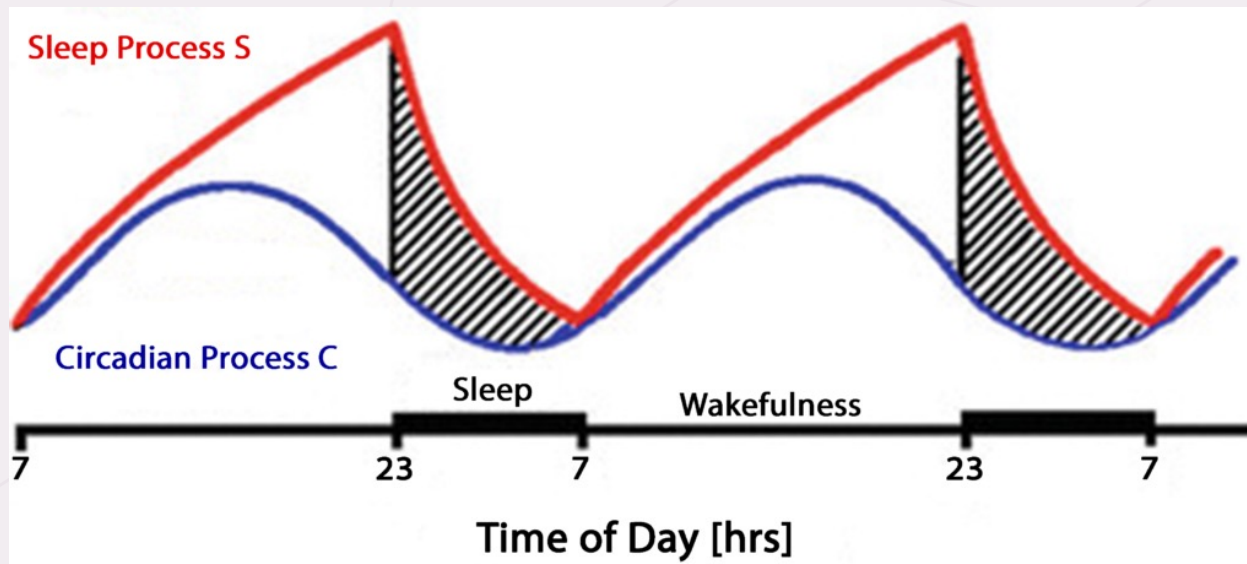
Zzzzzz



Wakker

Two processes model van slaapregulatie (langzaam)

- Proces S: Slaapschuld
- Proces C: Circadiaan Ritme (dag-nacht), klok

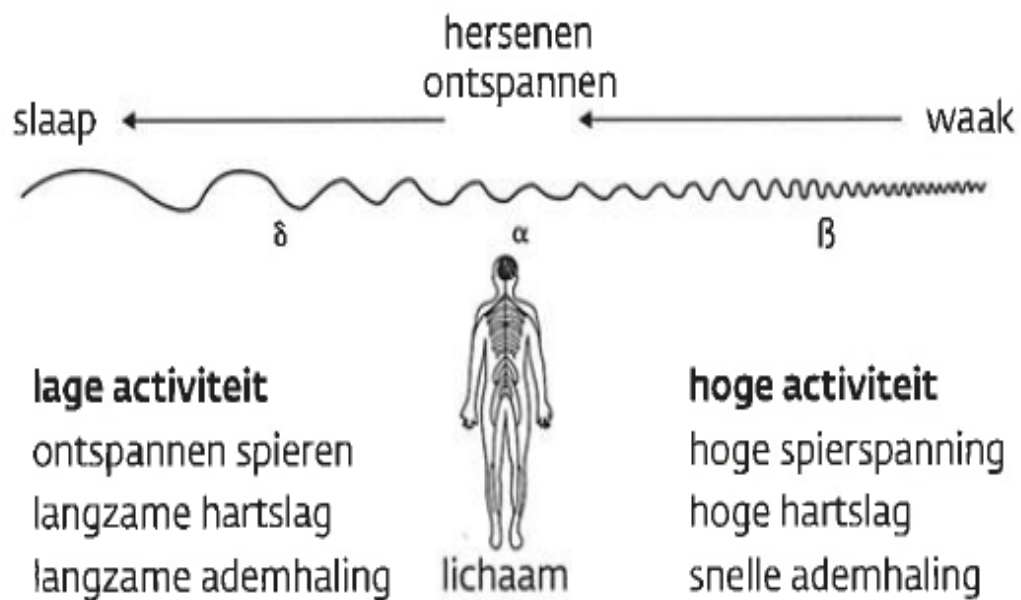


3^e factor; ontspanning en balans

- Waaksysteem onderdrukt actief het slaapsysteem

Ontspanning, voorkomen van stress en goede balans tussen activiteit rust ontzettend belangrijk!

Extra belangrijk bij NAH



Figuur 4 De activiteit van het lichaam en de hersenactiviteit tijdens slaap en waak (©Kempenhaeghe).

Slaapproblemen bij NAH

Hoe vaak komt het voor?

50%-60% rapporteert slaapproblemen

Slaapstoornissen:

- Chronische slapeloosheid: 29% (10%)
- Overmatige slaperigheid: 28% (10%)
→ meer slaapschuld?
- Obstructief slaapapneu 25% (2%)
- Effect op herstel en functioneren!

Slaapopbouw na traumatisch hersenletsel

- **Wisselend effect** (afhankelijk van locatie/aard v/h letsel)
- **Toename diepe slaap**
 - Meer slaapschuld?
- **Toename waak gedurende de slaaperiode**
 - Actiever brein/minder goed filter?

Gevolgen

Vermoeidheid/Energie

Cognitieve vermogens

Psychologisch

Adviezen

- Regelmatige bedtijden
- Maak bedtijden niet te lang (maar geef ook voldoende ruimte)
- Inzetten van korte geplande dutjes en/of rustmomenten
- Neem ruim de tijd voor afbouw van de dag
- Start de dag duidelijk op (licht, eten, bewegen)

Slapeloosheid

HOW WELL I SLEEP

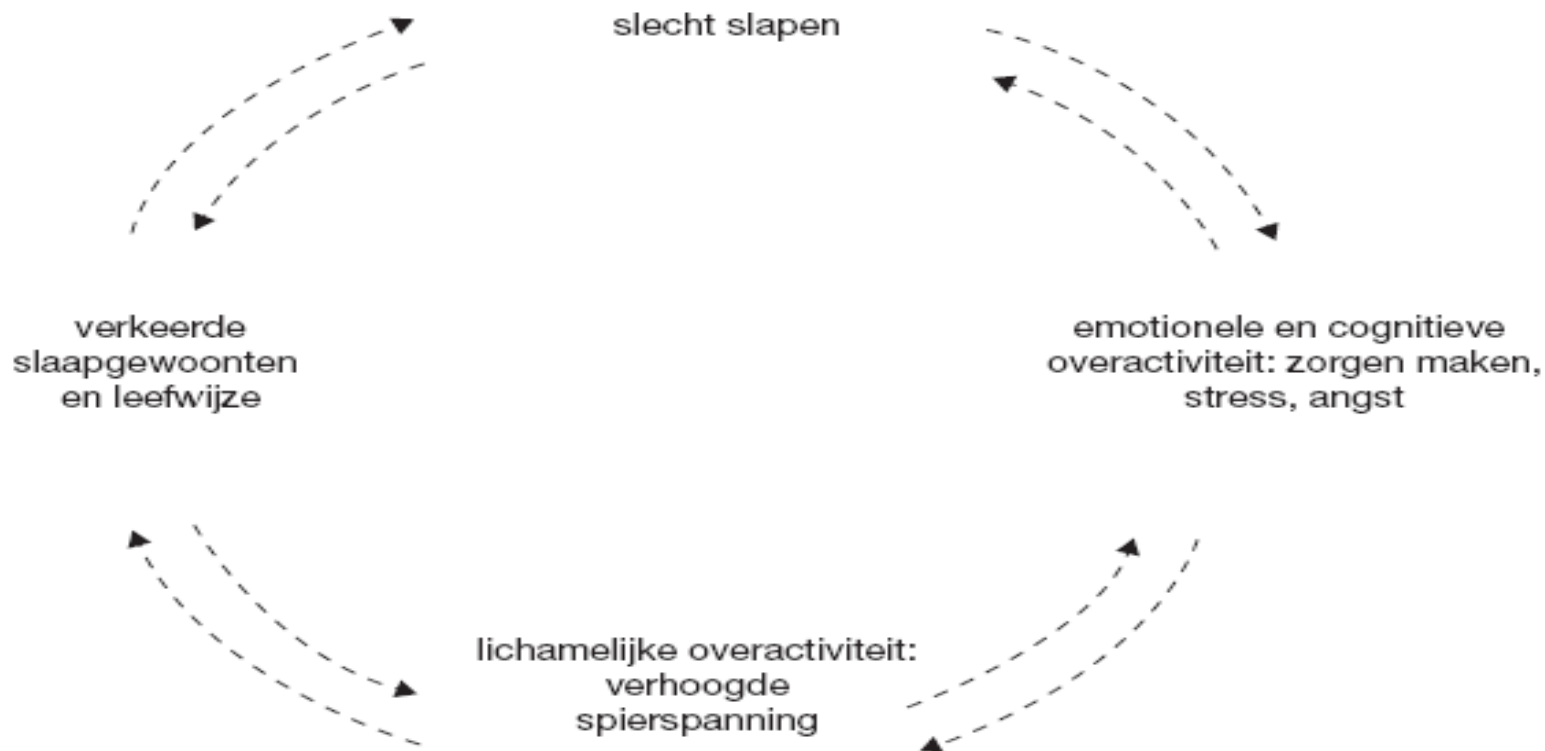


Facebook.com/FowlLanguageComics

FowlLanguageComics.com

©Brian Gordon

Vicieuze cirkel chronische slapeloosheid



Figuur 2 Algemeen model van langdurige slapeloosheid (gebaseerd op Morin, 1993, p. 57).

Behandeling; cognitieve gedragstherapie

- Psycho-educatie
- Slaaphygiëne
- Gedragsinterventies
- Cognitieve therapie

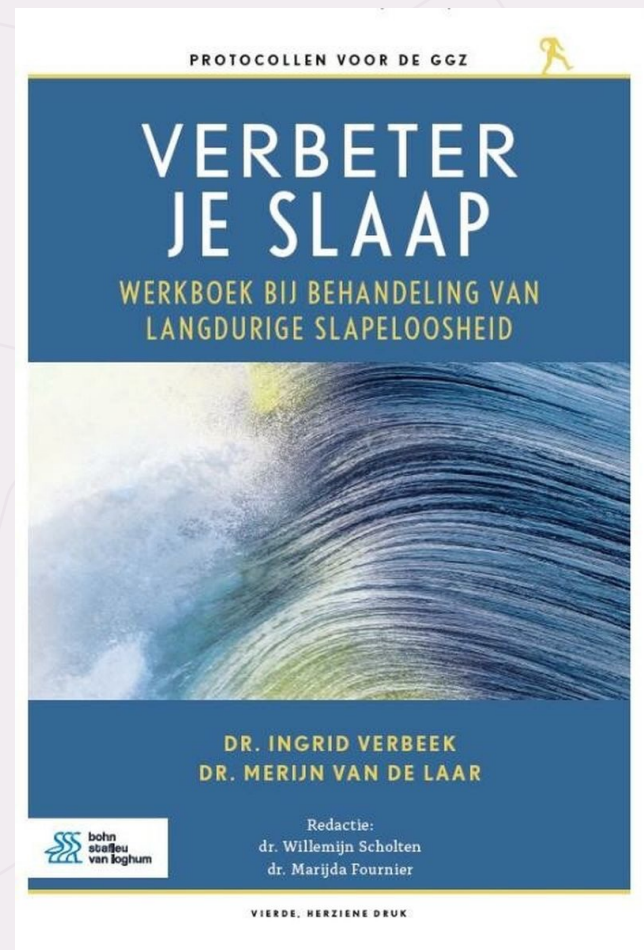
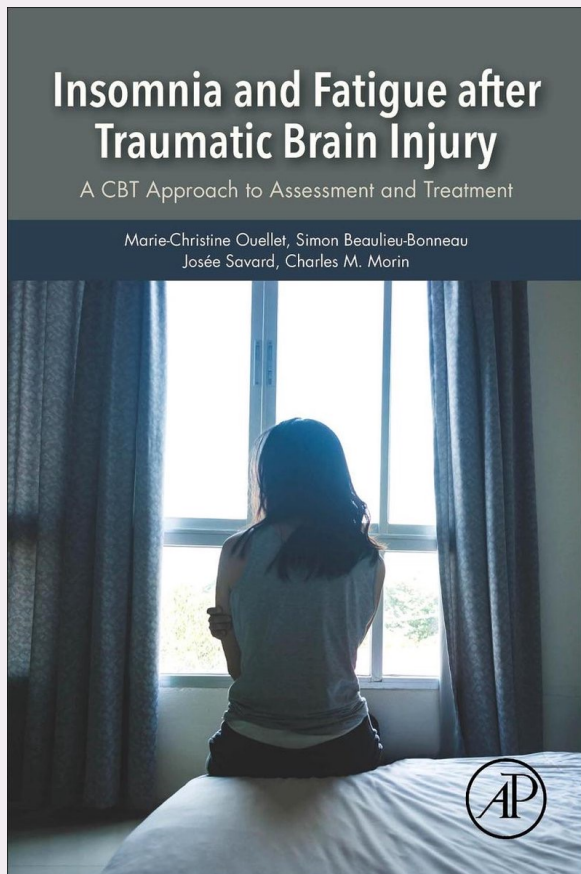
Gedragsinterventies

- Slaaprestrictie
 - Verkorten tijd in bed
 - Vergroten slaapdruk
- Stimuluscontrole
 - Uit bed bij wakker liggen
 - Bed weer koppelen aan slaap

Doel: Doorbreken van de vicieuze cirkel

Ook bij NAH? Jazeker!, maar aangepast

- Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid en vermoeidheid
 - Meer aandacht voor balans/vermoeidheid
 - Aanpassingen gedragsinterventies
- Protocol: (Quellet et al, 2019)
- Recente studie (Ymer *et al*, 2021)
- Review: (Pilon *et al*, 2021; Lowe *et al*, 2020; Ford *et al*, 2019)



Take home message

- Slaapproblemen komen veel voor na hersenletsel
- Belangrijk te zorgen voor goede balans en ontspanning
- Voldoende ruimte voor slaap
- Bij slapeloosheid oppassen voor te lange bedtijden in de nacht, beter korte en geplande dutjes ter compensatie
- Gerichte conservatieve gedragsmatige interventies kunnen verbetering geven