



Avondverslag 10 juni 2024

Thema: "Niet aangeboren hersenletsel en slaap" (NAH)

Namens de werkgroep van Café Brein Eindhoven opent Diana Dubbeldeman deze bijeenkomst.

Gastspreker van de avond is: **Geert Peeters**, Gezondheidszorgpsycholoog en Somnoloog
Hij is werkzaam bij **Kempinhaeghe Centrum voor Slaapgeneeskunde** en begeleidt daar mensen met slaapproblematiek waaronder ook mensen met Niet aangeboren hersenletsel.

Aanvullende opmerkingen bij de presentatie van de gastspreker:

Geert gebruikt een PowerPointpresentatie tijdens deze bijeenkomst. Deze wordt toegevoegd als bijlage van deze samenvatting.

Beknorte weergave:

De volgende onderwerpen komen aan bod en zijn terug te lezen in de powerpoint presentatie:

- Wat is slaap
- De functie van slaap
- Wat wordt gezien als een gezonde slaap
- Hoe wordt slaap geregeld
- De invloed op slaap door ontspanning en goede balans tussen rust en activiteit
- Slaapproblemen bij NAH: Hoe vaak komt het voor en in welke vorm?
- De invloed van slaap(problemen) op herstel en functioneren na letsel
- Gevolgen van slaapproblemen bij NAH
- Adviezen
- Slapeloosheid en risico op belanden in vicieuze cirkel, waardoor problemen aanhouden/versterken
- Behandeling: Evt. cognitieve gedragstherapie
- Aangepaste vorm van cognitieve gedragstherapie is mogelijk bij NAH

Na de pauze:

Volgt nog een klein deel van de presentatie met toelichting op de PowerPoint-presentatie en worden vragen gesteld: Hieruit komen nog praktische tips die mogelijk voor eenieder bruikbaar zijn:

- De slaap kan op meerdere momenten tijdens de nacht worden onderbroken. Dit neemt toe naarmate men ouder wordt en hoeft geen probleem te zijn als men weer snel inslaapt.
- Door weinig te eten/drinken in de latere avond kan onderbreking van de slaap beperkt worden.
- 1 á 2 maal per nacht toiletgang is normaal maar probeer daarbij overmatig licht te voorkomen. Veel wit/blauw licht geeft een grotere waakstand.
- Pas op voor te lange bedtijden tijdens de nacht, dit kan het natuurlijke dag/nacht-ritme verstoren.
- Dutjes overdag kunnen helpend zijn voor een uitgerust gevoel overdag, ook bij NAH. Probeer deze te **beperken tot ca. 20 minuten**, bij langer slapen raakt men doorgaans in diepe slaap waardoor de



nachtelijke slaap verslechtert. Regel dit eventueel met een wekker en ga na dit dutje over tot actie (ondanks eventueel nog enige vermoeidheid). Dit bevordert het slaap/waakritme.

- Eindig de dag door prikkels te verlagen. Minder beweging, minder spanning, minder licht, geen gebruik van beeldschermen zoals mobieltje, computer etcetera. Dit activeert namelijk het brein.
- Bij Niet aangeboren hersenletsel komen veel slaapproblemen voor: 50 – 60% van de mensen. Dit is duidelijk meer dan bij mensen zonder hersenletsel. (zie presentatie) Dit kan meerdere oorzaken hebben en heeft vaak invloed op het herstel en functioneren.
- Er zijn factoren die het directe gevolg zijn van het hersenletsel maar ook kunnen er situaties zijn, die het gevolg zijn van factoren als een minder goede ademhaling tijdens de nacht, piekeren of gedragsfactoren die invloed hebben op de slaap.
- Cognitieve gedragstherapie kan helpend zijn om de slaap te verbeteren.
- Tegenwoordig wordt er ook vaak een smartwatch gebruikt waarbij de diepte van de slaap wordt geregistreerd maar dit wordt niet als betrouwbaar gezien na vergelijking met medische apparatuur. Soms kan een slaaponderzoek door een gespecialiseerde slaapafdeling worden gedaan om te kijken wat er tijdens de slaap gebeurt. Dit kan met de huisarts besproken worden.
- Er zijn vele alternatieve middelen om te slapen zoals rustgevende muziek, ontspannings/ademhalings-oefeningen, het eten van banaan voor het slapen gaan, een verzwaringsdeken en zo meer, Dit zijn volgens Geert geen medisch aangetoonde methoden maar natuurlijk wel bruikbaar als ze goed effect hebben op iemands slaap.

Afsluiting:

Diana bedankt Geert voor zijn komst. Hij ontvangt het huisgemaakte vogelhuis van SWZ. Ook de 32 mensen die aanwezig waren, worden bedankt voor hun komst.

Diana Dubbeldeman is op deze avond voor de laatste keer aanwezig. Zij heeft zich vele jaren fors ingespannen voor het Café Brein en wordt heel hartelijk bedankt door de werkgroepleden met veel kadootjes, een mooie bos bloemen en ook voor haar, een prachtig huisgemaakt vogelhuis van SWZ.

Een korte weergave van deze bijeenkomst met PowerPoint volgt via de mail en is tegen die tijd ook terug te lezen op de websites van Steunpunt Mantelzorg Verlicht www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

Datum volgende bijeenkomst:

*De volgende Café Brein staat gepland voor **19 augustus 2024: NAH en werk.***

Dit is voor 1x de 3^e maandag van de maand ivm de zomervakantie

De officiële aankondiging met thema volgt zoals gewoonlijk twee weken van tevoren via de mail en/of de krant.