



Het slaapteam

Slaap is een belangrijk onderdeel van ons leven, ongeveer een derde van onze tijd brengen we slapend door. Tijdens de slaap herstelt je lichaam en geest, zodat je de volgende dag weer opgeladen kunt beginnen. Als het slapen niet goed lukt, dan kun je daar overdag veel last van hebben. Bij mensen die, vanwege een beperking, zelf niet aan kunnen geven hoe zij hun slaap ervaren, zien we soms gedrag dat te verklaren is door slaapproblemen. Vermoed je dat er bij iemand sprake is van slaapproblemen, dan kun je bij het slaapteam terecht.

Een slaaponderzoek kan zinvol zijn als je ziet dat iemand tijdens de nacht veel aan het spoken is, lang wakker ligt en/of vroeg wakker wordt. Overdag kan het een signaal zijn als iemand veel in slaap valt of onrustig is en niet goed kan ontspannen. Het slaapteam start een onderzoek naar de slaapkwaliteit en de balans tussen activiteit en ontspanning. Op basis van de resultaten geeft het slaapteam advies over veranderingen in de zorg, het dag- en nachtritme en de slaapomgeving.

“Wat een uur later naar bed gaan voor een verschil maakt voor mijn broer!”



“Wij dachten dat hij ’s middags moe werd, maar hij bleek juist meer prikkels nodig te hebben.”

Werkwijze

In het onderzoek krijgt de deelnemer gedurende twee weken een Actiwatch om. Dit polsbandje meet of iemand wakker is of slaapt. Het is ook mogelijk dat er tijdens de nacht beeldopnames worden gemaakt van de deelnemer. Daarnaast houden de begeleiders tijdens de onderzoeksperiode een rapportage bij, waarin zij bijzonderheden over de dagen en nachten noteren. Op basis van de gegevens van de Actiwatch, de eventuele filmopnames en de rapportage kan het slaapteam conclusies trekken. Zij geven de begeleiders en verwanten een terugkoppeling van de resultaten en praktische adviezen om de slaapkwaliteit te verbeteren.

Het team

Het slaapteam bestaat uit een Arts Verstandelijk Gehandicapten (AVG), orthopedagoog, fysiotherapeut, psychodiagnostisch medewerker en nachtzorgmedewerker. De teamleden kijken ieder vanuit hun eigen expertise naar de situatie.

Verwijzing en financiering

De dienstverlening van het slaapteam is onderdeel van het behandeltraject van Siza en is daarmee kosteloos voor cliënten met een behandelindicatie. De regiebegeleider, regiebehandelaar of de arts kan naar het slaapteam verwijzen.

“Ze is weer vrolijk overdag!”

Het slaapteam

Aanmelding, informatie en advies:
 Wil je weten wat we voor jou kunnen betekenen?
 Wij gaan graag met je in gesprek over de vragen die je hebt:
slaapteam@siza.nl