

(Sub)leerdoelen Masterclass Slaapproblemen in de ouderenzorg

- Je weet wat slaap is, via welke processen dit gereguleerd wordt;
- Je kent de verschillende slaapfasen en hun functie en de veranderingen hierin bij veroudering;
- Je kent normale houdingsverandering, de veranderingen bij leeftijd en de voordelen van houdingsverandering in de slaap voor het lichaam en de slaapkwaliteit;
- Je kent verschillende slaapproblemen bij de doelgroep en hoe vaak ze voorkomen
- Je kent de basisinformatie over melatonine, medicatie, cafeïne, nicotine, alcohol en suiker en hun invloed op slaap en kunt deze informatie gebruiken om effectiever multidisciplinair samen te werken aan slaapproblemen bij bewoners.
- Je kent het verhaal van de nachtdienst, de huidige interventies bij slaapproblemen en het effect, waardoor je aan kunt sluiten bij de huidige situatie van jouw bewoners;
- Je kent de slaapvoorwaarden en de slaapverstoorders en kunt deze gebruiken om de oorzaak van slaapproblemen te achterhalen en te behandelen.
- Je kent de veelvoorkomende oorzaken van slaapproblemen die ontstaan door wisselliging en hoe je deze kunt voorkomen en behandelen.

- En kunt deze kennis gebruiken bij zowel diagnostiek van slaapproblemen als uitleg over slaap en slaapproblemen en de multidisciplinaire behandeling hiervan.

- Je weet welke stappen je kunt zetten bij het constateren van een slaapprobleem, kunt diagnosticeren en behandelen adhv het 4-voorwaarden model en analyseren of het slaapprobleem wordt veroorzaakt door de wisselliging en de oorzaak daarin wegnemen.