

Nieuwsbrief



Margreet Spiering en Petra Stoel



Dynamiek
oefentherapie
samen in beweging

Nieuwsbrief 8 - Dynamiek Oefentherapie, januari 2018

Allereerst willen wij u bedanken voor de samenwerking in 2017 en willen wij u een gezond en uitgerust 2018 toewensen!

Goed nieuws: Petra is weer terug

Petra is weer terug. Ze werkt de dinsdag en de vrijdag. Haar waarneemster Ilse van Anrooij is gestopt. Wij zijn erg blij dat zij dat zij de taken van Petra op zo'n goede wijze heeft waargenomen.

Slaapproblemen bij kinderen

Vanaf nu kunnen ook kinderen terecht bij Dynamiek Oefentherapie voor slaapproblemen.

Slaapproblemen bij kinderen zijn er altijd al wel geweest. Kinderen vormen de grootste groep van alle slapelozen. Echter in dit digitale tijdperk dreigen slaapproblemen nog verder toe te nemen. Kinderen zitten tegenwoordig vaak en lang achter beeldschermen, bewegen minder en slikken bij slaapproblemen vaak melatonine alsof het geen enkele kwaad kan.... Wanneer onvoldoende aan de slaapbehoefte van het kind wordt voldaan nemen ook de lange termijn gevolgen van slaapproblemen toe, zoals onder andere:

Slechte slaapgewoonten, angst, depressie, overgewicht, diabetes, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, gedragsproblemen en een verstoord bioritme.

Slaapproblemen bij kinderen kunnen ook eigenlijk een probleem van de ouders zijn. De ouders hebben bijvoorbeeld geen geduld, de wakkere momenten komen hen niet uit, ze hebben het kind onhandige gewoontes aangeleerd of ze kunnen moeilijk consequent zijn. Door spanningen in huis of tussen de ouders kan een slaapprobleem ontstaan omdat het kind zich bijvoorbeeld niet veilig voelt of gewoonweg zelf te gespannen is.

Bovenal zijn slaapproblemen bij kinderen ongewenst en ongezond. Ze blijven niet zonder gevolgen.

Als slaapoefentherapeut behandelt Margreet het slaapprobleem als onderdeel van een het algemeen dagelijks functioneren van zowel ouders als het kind. Veel slaapproblemen bij kinderen zijn cognitief-gedragsmatig, een kleiner deel kent een lichamelijke oorzaak. Slaapgedrag kun je beïnvloeden met het goede voorbeeld geven, bewustwording, educatie, opvoeding, bewegingsactivatie, gezonde leefstijl, oefenervaring en gewoonteverandering. De slaapoefentherapeut helpt ook de ouders met hele bruikbare handvatten. De therapie is gebaseerd op recente wetenschap en direct toepasbaar.

Aanpak

- Zelfredzaamheid en praktische handvatten met o.a. ontspanningsoefeningen.
- Theoretisch, door inzichtgevende en educatieve gesprekken, aandacht voor voeding en beweging. Nadruk op slaaphygiëne, rust, ritme en regelmaat
- Technisch, met de stap voor stap methode (graduele extinctie), het bed is niet om te spelen of voor straf maar om te spelen (stimuluscontrole).
- Door de ouder te leren consequent te zijn, bewaking van het dag-nachtritme.
- Door cognitieve gedragstherapie bij (oudere) kinderen, waardoor beter leren plannen en gezond slaapgedrag leren (copingstijl).

Terugblik themamaand slaap

In de maand november heeft Dynamiek Oefentherapie een themamaand over slaap gehouden. Er werd een gratis slaapconsult aangeboden. Dit is een succes geweest. Er zijn veel aanmeldingen geweest en wij hebben veel mensen met tips/adviezen kunnen helpen. Erg leuk om te zien dat er zoveel enthousiaste reacties waren van patiënten maar ook van verwijzers.

Presentatie slaapoefentherapie

Margreet heeft op 26 oktober en 2 november een presentatie gegeven over slaapproblemen op de Icare ledendag. Daarnaast heeft ze op een beurs gestaan waarbij mensen gericht vragen konden stellen over hun slaap probleem. Bij allebei de presentaties was de zaal vol en er moesten zelfs nog stoelen bij worden gezet. Het was een spannend om de presentatie te geven maar ook erg leuk en leerzaam.



Slaapsymposium Let's Just sleep

Op 18 november is het eerste slaapsymposium geweest voor slaapoefentherapeuten. Op dit symposium zijn ruim 170 slaapoefentherapeuten samengekomen, om de kennis met betrekking tot slaap te verbreden. Margreet is daar geweest en heeft twee specifieke workshops gevolgd:

- Ouderen en slaapproblemen. Net als bij kinderen zijn de ouderen ook een grote groep met slaapproblemen. Er is nu meer kennis over wat er gebeurt met je slaap als je ouder wordt en de veranderde leefomstandigheden heeft ook gevolgen voor de slaap (bijv. met pensioen of de zorg voor de partner).
- Slaaprestrictie. Soms is het nodig om slaaprestrictie toe te passen. Slaaprestrictie is een gedragstherapeutische techniek, waarbij de tijd die de patiënt in bed mag doorbrengen wordt ingekort. Slaaprestrictie werkt doordat er een soort van slaapgebrek wordt gecreëerd, waarbij de slaapbehoefte die je slaperig maakt, wordt verhoogd. Slaaprestrictie maakt de slaaptijd geconcentreerder, vermindert slaapverstoringen en maakt de waaktijd in bed zo kort mogelijk.