



Goede nacht, beter dag!

Praktische handvatten om binnen je organisatie aan de slag te gaan met het thema 'lekker slapen'.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Het slaapteam	4
Werkwijze slaapteam	7
Het thema 'lekker slapen' in je organisatie	8
Slaap en technologie	9
Colofon	11



Inleiding

Met de [Innovatie-impuls Gehandicaptenzorg](#) van het programma Volwaardig leven wil het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het voor cliënten en zorgverleners gemakkelijker maken om technologie toe te passen. In de Innovatie-impuls ontstond een themanetwerk rondom 'lekker slapen', waarbij zes zorgorganisaties zich aansloten. Het vraagstuk 'hoe zet ik een slaapteam op binnen mijn organisatie of hoe professionaliseer ik deze' leefde bij alle aangesloten organisaties. Het themanetwerk deed veel ervaring op en merkte dat het thema 'lekker slapen' bij meer organisaties in de gehandicaptensector onder de aandacht is. De geleerde lessen staan verzameld in dit document met verwijzingen naar tal van artikelen, formats en video's.

Na het doornemen van dit document

- heb je praktische handvatten om binnen je organisatie aan de slag te gaan met het thema 'lekker slapen' en de opzet van een slaapteam;
- weet je de juiste informatie en personen te vinden waarmee je ervaringen kunt uitwisselen;
- ben je nog enthousiaster om met het thema 'lekker slapen' aan de slag te gaan.

Zodat alle cliënten die zorg ontvangen van een organisatie in de gehandicaptenzorg een zo goed mogelijke nachtrust ervaren en een betere dag beleven. We wensen je veel lees- en leerplezier.

Meer weten over het belang van slaap? Kijk dan de [video](#) op het kennisplein gehandicaptensector. Daar staat heel veel informatie over het thema 'lekker slapen'.

De aangesloten zorgorganisaties bij het themanetwerk 'lekker slapen'.



De Experts aangesloten bij het themanetwerk 'lekker slapen'

- Annelies Smits, AVG en Somnoloog (slaapexpert), werkzaam bij SEIN en De Zijlen.
- Sylvia Loos, slaapadviseur- expertiseg gebied 'gezonde slaap' voor mensen met een verstandelijke beperking, werkzaam bij Sherpa.

De betrokkenen bij het themanetwerk 'lekker slapen' vanuit de Innovatie-impuls

- Anneloes Mulder - adviseur
- Joukje Jansen - adviseur
- Kim Peters - adviseur
- Hendrik Buimer - onderzoeker
- Nienke Siebelink - onderzoeker
- Esther Roosdorp - technologieadviseur
- Pia Mekking - ervaringsdeskundige
- Ghislaine Engelhardt - communicatieadviseur



Het slaapteam

Een slaapteam is een team van professionals, welke zich naast hun functie in de organisatie bezighouden met 'slapen'. Bij het formeren van een slaapteam zijn onderstaande zes vragen van belang om te stellen.

1. Wat is het doel van je slaapteam?

Wat is het doel van je slaapteam en welke verantwoordelijk heeft het team? Zo kan het team verantwoordelijk zijn voor het doen van slaaponderzoeken bij cliënten, het geven van adviezen om het slaap-waakritme te verbeteren en daarmee de kwaliteit van bestaan van mensen met een (verstandelijke) beperking te verbeteren. Maar een slaapteam kan ook verantwoordelijk zijn voor het vergroten van kennis over slaap bij zorgprofessionals, cliënten en verwanten. Hier geeft een team bijvoorbeeld invulling aan door een webinar of scholing te geven. Deze scholing kan worden opgenomen in het structurele scholingsaanbod van de organisatie.

Het antwoord op deze vraag bepaalt de samenstelling van je slaapteam, en de hoeveelheid tijd die de teamleden nodig hebben om hun taak goed uit te voeren.

2. Welke plek heeft het slaapteam in je organisatie?

Door een duidelijke plek van het slaapteam in de organisatie krijgt het team een professionele status. En is ook de verantwoordelijkheid en het eigenaarschap in je organisatie belegd. Dit is belangrijk om op de lange termijn succesvol te zijn met het team. Wanneer een slaapteam cliëntgebonden activiteiten uitvoert is een logische plek bijvoorbeeld bij de behandeldienst, zodat een goede multidisciplinaire inbedding

mogelijk is. Voorwaarde is dat het slaapteam slaap- waakmetingen verzorgt. Deze slaap- waakmetingen zijn aanvullende beeldvorming die vallen onder diagnostiek, een onderdeel van de behandeldienst. In de behandeldienst zijn bovendien kortere lijnen naar de behandelaars binnen de organisatie. Is het slaapteam vooral een kennispunt, dan is een plek binnen expertise, scholing en communicatie een logische plek in de organisatie.

3. Hoe ziet de samenstelling van je slaapteam eruit?

De samenstelling van een slaapteam verschilt per organisatie en is afhankelijk van het doel van het slaapteam. Vaak bestaat het slaapteam uit een kernteam en uit een flexibele schil. Professionals als een gedragskundige, nachtdienstmedewerker, AVG-arts, verpleegkundig specialist of een avond-nacht-weekend hoofd vervullen naast hun gebruikelijke functie een rol in de kern van het slaapteam. In de flexibele schil zijn bijvoorbeeld een ergotherapeut, medewerker domotica of regiebegeleider betrokken. Met een dergelijke functie-uitbreiding ontwikkelen mensen zich door of specialiseren ze zich. De ervaring leert dat zorgprofessionals met intrinsieke motivatie op het thema 'lekker slapen' een enorme meerwaarde hebben in het team en hun enthousiasme ook uitstralen binnen de organisatie.

Expert Annelies Smits maakte een overzicht met de mogelijke rollen en bijdragen van verschillende functies in een slaapteam. In [deze beschrijving](#) kun je zien hoe de rolverdeling binnen Zideris is belegd. De Zijlen stelde een vacature op om de teamleden voor hun slaapteam te werven. Laat [deze wervingstekst](#) je inspireren voor jouw slaapteam.



Uiteindelijk werden vier leden voor het slaapteam geworven. In [deze video](#) stelden de leden van het slaapteam zichzelf voor en lichtten ze hun rol toe aan de organisatie.

Aandachtspunt: Selecteer nacht zorgmedewerkers voor in je slaapteam. Een nacht zorgmedewerker is letterlijk de ogen en oren in de nacht en kent veel cliënten.

4. Over welke expertise moet je slaapteam beschikken?

Het slaapteam moet expert zijn op het thema 'lekker slapen'. Kennis op het gebied van slaap, slaap-waakritme, technologieën om het slaap-waakritme te meten en slaaphygiëne zijn zeer gewenst. We delen een aantal tips met je om het slaapteam expert te maken op deze thema's.

Tip 1: Lees hoofdstuk 22: slaap en verstandelijke beperking uit Slaapstoornissen in de psychiatrie EAN 9789036825238. Daar staat de basis van slaap beschreven.

Tip 2: Sla [de richtlijn Gezonde Slaap](#) van de V&VN eens open.

Tip 3: Expert Annelies Smits gaf [een webinar](#) bij Elver. Dit webinar is gericht op behandelen en werd gevolgd door verschillende behandelen uit het themanetwerk 'lekker slapen'. Maak er gerust gebruik van!

Tip 4: VGN Academie heeft de e-learning Leefstijl en Slaap beschikbaar. De modules 'introductie over slaap' en 'slaaphygiëne' worden aanbevolen om te volgen. Deze e-learning is gratis

beschikbaar voor alle VG-organisaties die aangesloten zijn bij de VGN Academie.

Tip 5: Het slaapteam kan aanhaken bij een landelijk netwerk met gedragsdeskundigen die drie keer per jaar bij elkaar komen om kennis uit te wisselen. Om als gedragskundige aan te sluiten bij dit netwerk neem je contact op met één van de voorzitters van dit netwerk:

- Rianne Kroese | Talant | R.Kroese@Talent.nl | 06-53313874
- Janine Breukelman | Philadelphia | j.breukelman@philadelphia.nl

Ook is er een werkgroep slaapgeneeskunde voor VG-artsen van de NVAVG: slaapgeneeskunde@nvavg.nl

Het slaapteam kan eveneens aanhaken bij de [kenniskring Slaap van het platform EMG](#). In deze kenniskring zitten diverse slaapteamleden van VGZ organisaties. De kenniskring komt 4 tot 5 keer per jaar samen.



5. Welke investering is nodig om een slaapteam op te zetten en in stand te houden?

Er is een investering nodig om een slaapteam op te zetten en in stand te houden. Kosten en tijd voor de inzet van de teamleden (inclusief reiskosten), deskundigheidsbevordering (scholing, literatuur, symposia), technologieën en communicatie maken onderdeel uit van de investering. In de periode van de opzet van het slaapteam is het misschien nodig om te investeren in extra begeleiding. In de aanlooperperiode kunnen ook eenmalige kosten extra worden opgenomen. De startfase vraagt een grotere tijdsinzet omdat eerst alle werkprocessen bedacht en uitgewerkt moeten worden. Daarnaast is het goed om een soort basis aan kennis te verzamelen bij de start. Tot slot kan extra begeleiding bij het eigen maken van de diagnostiek en advisering helpen om het team in het zadel te krijgen.

6. Hoe wordt het slaapteam en hun werkwijze bekend in de organisatie?

Een slaapteam dat net nieuw is opgezet krijgt niet zomaar vragen uit de organisatie. Collega's moeten eerst weten dat het slaapteam er is, waarom ze er zijn en hoe ze werken. Een communicatieadviseur uit je organisatie kan je bijvoorbeeld helpen om een nieuwsbericht op te stellen, een vaste plek op het intranet te krijgen of een publicatie in het personeelsblad van de organisatie. Een zogenaamde 'contentkalender' helpt je om alle communicatieboodschappen op het juiste moment en in de juiste vorm te publiceren. Zo blijft het slaapteam constant onder de aandacht van de collega's in de organisatie. [Bekijk het voorbeeld van Trangel](#) voor inspiratie. Wedden dat de collega's wijzer worden op het thema 'lekker slapen' en het slaapteam weten te vinden?!



Werkwijze slaapteam

Als je slaapteam is opgezet maak je afspraken over hoe het team gaat werken als er individuele advisering en behandeling gaat plaatsvinden. Hierbij zijn het proces voor het meten van slaap- waakritme en de rolverdeling binnen het slaapteam van belang.

Het proces voor het meten van slaap- waakritme

De beschrijving van het proces om slaap- waakritme te meten moet passen bij de werkwijze van de organisatie. Een aantal vragen die hierbij van belang zijn kun je voor jezelf beantwoorden:

- Wie is verantwoordelijk voor de aanvraag van een slaap- waakritme onderzoek? Is dat een persoonlijk begeleider of een gedragsdeskundige?
- Hoe kan een aanvraag gedaan worden? En wat wil het slaapteam allemaal weten in zo'n aanvraag?
- Wie in het proces is verantwoordelijk voor de intake van een aanvraag?
- Wie in het proces is verantwoordelijk voor de logistiek van de meetapparatuur en het uitzetten van de metingen?
- Wil je naast meetapparatuur met camerabeelden en/of het uitluisteren van een meldbank werken om de data beter te begrijpen? En lijnt dit met het privacy beleid van je zorgorganisatie?
- Wie analyseert de meting? En hoe gebeurt dit?
- Hoe worden de resultaten vertaald naar een advies? En hoe en door wie wordt dit advies opgesteld?
- Hoe wordt het advies aan de aanvrager gegeven?
- Hoe weet het slaapteam na verloop van tijd wat het effect is van het gegeven advies?

De antwoorden op bovenstaande vragen zijn samen te vatten in het proces. Dit kan voor iedere organisatie anders zijn. Laat je inspireren door de voorbeeldprocessen van, [Tragel](#), [Elver](#), [Zideris](#) en [Zozijn](#).

Handige links:

- Een belangrijk onderdeel van dit proces is de aanvraag/intake. [WilgaerdenLeekerweideGroep](#) en [Tragel](#) ontwikkelden een intakeformulier.
- De Zijlen ontwikkelde een format voor [een adviesrapport](#). Hiermee brengt het slaapteam een analyse en advies uit naar de betrokken zorgverleners rondom de cliënt.

Tip: Om te zorgen dat het slaapteam alleen wordt ingezet voor vraagstukken die expertise vereisen, is de inzet van een '[beslisboom slaaphygiëne](#)' een mooi instrument om toe te voegen aan het aanvraagproces. Hiermee spoor je collega's aan om zelf al een kritische blik op de slaap van de cliënt te werpen voordat een vraag aan een slaapteam wordt gesteld.

Hoe is de rolverdeling binnen jouw slaapteam?

Nu het proces staat gaan we over naar de praktijk. De verschillende acties in het proces kunnen aan de verschillende rollen binnen het slaapteam worden gekoppeld. Koppel een taak aan een rol, en niet aan een persoon. Daarmee zorg je voor een goede borging mocht een van de leden van het slaapteam vertrekken en er een nieuw teamlid geworven moet worden.



Het thema 'lekker slapen' in je organisatie

Het thema 'lekker slapen' is een verantwoordelijkheid van de hele organisatie, niet alleen van het slaapteam. We delen een aantal tips met je om deze gedeelde verantwoordelijkheid te bereiken.

Visie op slaap binnen de organisatie

Het slaapteam kan een visie op slaap opstellen, zodat de meerwaarde om met dit thema aan het werk te zijn duidelijk uitgelegd kan worden aan de medewerkers in de organisatie.

Inbedding 'lekker slapen' in processen

Hoe is het thema 'lekker slapen' ingebed in de processen in je organisatie? Werk je met triple C/LACCS bijvoorbeeld. Waar in deze processen speelt de nacht een rol? Spreken jullie van een daginvulling binnen jullie organisatie? Of gaat het over 24/7 zorg? Is de nacht standaard een onderdeel van zorgplanbesprekingen? Wordt de nachtzorg altijd betrokken bij MDO's? Is er een leefstijlcoachingsprogramma waarin aandacht is voor slaap? De Zijnen bedde het thema volledig in de bestaande processen in. Laat je door hen inspireren. [Zij verbinden de dag en de nacht aan elkaar.](#)

Tip: Probeer de nacht in alle vragenlijsten en bewoordingen binnen je organisatieonderdeel te laten zijn van het zorgplan. En laat dit ook terugkomen in het ECD.

Continue aandacht voor het thema

In het hoofdstuk 'slaapteam' las je al over de rol van communicatie om de werkwijze van het slaapteam bekend te maken in je organisatie. Ook medewerkers kun je bekender maken met het thema bijvoorbeeld door inzet van een ludieke [communicatiecampagne](#) in je organisatie. Zoek hierbij bijvoorbeeld de actualiteit op om een aspect van gezonde slaap te belichten. Denk aan zomer of wintertijd die ingaat en aan de internationale slaapdag in maart.

Een manier om medewerkers wegwijs te maken in het thema slaap is bijvoorbeeld een [online kennissessie](#) zoals Zozijn deed met expert Annelies Smits en [Tragel](#) met expert Sylvia Loos. Inspiratie voor de inhoud van een dergelijke webinar kun je halen uit een [powerpoint](#) van WLG. Of je kunt [ervaringsverhalen](#) delen in je organisatie zoals Tragel deed. Of zoals Elver deed in hun [magazine](#).

Tip: Expert Sylvia Loos [vertelt](#) hoe zij werd gegrepen door het thema 'lekker slapen' en hoe zij hier al jaren invulling aangeeft bij Sherpa. Leer van haar ervaring.

Tip: Betrek cliënten en verwanten en leden van de cliëntenraad bij het thema.

Tip: Doe je voordeel met de verzamelde informatie op het [Kennisplein Gehandicaptensector](#).



Slaap en technologie

Om iets te kunnen zeggen over slaap kan een slaapteam het slaap-waakritme van een cliënt meten door technologie in te zetten. Ook zijn er technologieën beschikbaar die cliënten helpen om lekker in slaap te vallen, goed door te slapen of weer prettig wakker te worden. We vertellen je er meer over.

Het meten van slaap- waakritme

Een instrument om het slaap- waakritme te meten is Actigrafie, zoals de Motion Watch, een horloge dat rust en activiteit monitort in de context van een slaap- waakpatroon. Met behulp van een [slaapwaakdagboek](#) en cliëntinformatie kan het slaapteam adviseren over gezonde slaap.

Maar wat doe je als een cliënt niks om de pols of enkel kan verdragen? We doen in het themanetwerk 'lekker slapen' onderzoek naar de Emfit, een sensor die je onder het matras legt en die tijdens de nacht monitort wanneer iemand in of uit bed gaat of veel draait in bed. Team onderzoek van de Innovatie-impuls deed [literatuuronderzoek naar slaap- waakritme metingen](#). Ook over de [Emfit](#) is informatie beschikbaar.

Tip: Denk goed na over hoe je de data van de metingen opslaat, waar je deze opslaat, hoe lang je deze bewaart en door wie deze data waarvoor gebruikt mag worden. Hier kun je een protocol voor opstellen.

Technologie om lekker in slaap te vallen, goed door te slapen en weer prettig wakker te worden

We delen een aantal voorbeelden van technologieën die een cliënt mogelijk helpen om lekker in slaap te vallen, goed door te slapen en weer prettig wakker te worden.



Een **massage stoelkussen** is een activiteit in bed wanneer het nog geen slaaptijd is. De aandacht raakt hierdoor naar binnen gericht, wat nodig is om lekker in slaap te vallen.



Een **slim muziekkussen** dat met ontspannende muziek ondersteunt bij het in slaap vallen en de nacht door te slapen.



Een **interactieve knuffel** zorgt voor een gevoel van ontspanning en geborgenheid.



Een **slaaprobot** die helpt om de ademhaling rustig te krijgen waardoor iemand makkelijker in slaap valt.



Een **slaapschaap** geeft inzicht in het slaappatroon. Als het schaap naar bed gaat sluit hij zijn ogen en wordt het scherm rood. Dit betekent dat het tijd is om te gaan slapen. Een half uur voor het wakker worden krijgt het scherm een oranje kleur. En als het tijd is om op te staan wordt het schaap wakker kleurt het scherm groen.



Een **wekkerlamp** wekt je rustig met licht dat langzaam feller wordt. Zo word je niet meer abrupt gestoord in je slaap door een piepende wekker bijvoorbeeld. De lichtwekker maakt je op een natuurlijke manier wakker door een echte zonsopkomst na te bootsen.



Een technologie die overdag kan voorkomen dat iemand dutjes doet, of cliënten juist kan laten ontspannen is de **multisensorische stoel**. Traget deed ervaring op met deze technologie en deed [onderzoek](#) naar de meerwaarde.

Selecteren van technologie

Er is dus technologie die wordt ingezet voor diagnostiek en technologie die wordt ingezet in de behandeling. Maar hoe selecteer je de technologie die past bij het vraagstuk in jouw organisatie? De [technologie checklist](#) van de Innovatie-impuls helpt je op weg.

Tip: bekijk het [webinar](#) van Elver om meer te leren over de inzet van technologie.

Evalueer de gekozen technologie

Je hebt samen met je team gewikt en gewogen en een technologie gekozen waarvan je verwacht dat deze aansluit bij het vraagstuk dat in jouw organisatie leeft. Als het goed gaat, zijn cliënten met het gebruik van de technologie geholpen, maar om dit te bepalen doe je eerst onderzoek. Bespreek met je collega's welke verwachtingen jullie hebben van de in te zetten technologie en stel vast welke effecten jullie willen zien dankzij implementatie van de technologie.

Tip: Om je te helpen bij het stellen van de juiste onderzoeksvragen is binnen de Innovatie-impuls het stappenplan onderzoek ontwikkeld. [Dit document](#) helpt om stapsgewijs een onderzoeksplan op te zetten.



Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen binnen de Innovatie-impuls Gehandicaptenzorg (IIG), themanetwerk lekker slapen. De IIG is een deelprogramma van Volwaardig leven onder verantwoordelijkheid van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De Innovatie-impuls heeft als doel om meer technologie in de gehandicaptenzorg in te zetten. Deze technologie moet bijdragen aan de kwaliteit van leven van cliënten en kwaliteit van zorg voor cliënten. Meer over de [Innovatie-Impuls](#) en [Kennisleiding gehandicaptensector](#).

Auteurs

[Anneloes Mulder](#), [Joukje Jansen](#) en [Kim Peters](#)

Eindredactie:

Vilans

Vormgeving:

Marcom+design, Utrecht

©2022 Innovatie-impuls, Volwaardig leven
Versie 1, juni 2022

Speciale dank aan alle bij het themanetwerk 'lekker slapen' aangesloten organisaties en experts.

Organisatie	Contactpersoon	Contactgegevens
Elver	Sandra Kerklaan	skerklaan@elver.nl
De Zijlen	Theo Aalbers	expertteamslapen@dezijlen.nl
Tragel	Eva van Harn	e.vanharn@tragel.nl slaapteam@tragel.nl
WilgaerdenLeekerweideGroep	Annetta Bus	slaapteam@leekerweide.nl
Zozijn	Ivo Veldman	slaapteam@zozijn.nl
Zideris	slaapteam Zideris	slaapteam@zideris.nl

Experts

AVG-arts somnoloog	Annelies Smits	asmits@sein.nl
Slaapadviseur- expertisegebied 'gezonde slaap' voor mensen met een verstandelijke beperking	Sylvia Loos	s.loos@sherpa.org



