



ODETTE



SLOP-NH

SLAAPZOEKER

Stappenplan

DOEL

Dit stappenplan ondersteunt het team om op zoek te gaan naar de impact en de mogelijke oorzaak van slecht slapen van een persoon. Hierbij zijn twee elementen van belang:

Is het een probleem dat de persoon slecht slaapt? En zo ja, voor wie is het een probleem?

Welke factoren hebben invloed op de slaapkwaliteit van de persoon en welke zijn veranderbaar?

Om op deze vragen een antwoord te vinden, is het van belang om voldoende gegevens te verzamelen en met deze gegevens een gestructureerde analyse van de situatie uit te voeren. Dit stappenplan ondersteunt het team bij het verzamelen van de gegevens en het analyse proces.

METHODE

Identificatie “Slechte slaper”

VERKENNEN

1. Vul de slaapzoeker in

Pagina 2: Collega's dagdienst.
Pagina 3: Collega's avonddienst.
Pagina 4: Collega's nachtdienst.

2. Vul het slaapdagboek in

Gedurende 5 opeenvolgende dagen.

3. Vul de Gazette en de slaapidentiteit in

BEGRIJPEN

Breng bovenstaande info + medicatiefiche mee naar het analyse-moment. Doorloop de stappen van het analysedocument om een mogelijke zorgdiagnose te stellen en een afgestemd behandelplan op te stellen.

OPTIMALISEREN

Communiqueer de zorgdiagnose en het behandelplan naar collega's en andere betrokkenen. Pas dit gedurende 8 weken toe en rapporteer relevante info.

EVALUEREN

Evalueer na een periode van 8 weken.

Is de slaap verbeterd?
Wat werkt en wordt behouden?
Wat doen we niet langer?



Doorheen de dag

Denk terug aan de *voorbije week*.

Hoe wordt de persoon 's ochtends wakker?

☐

Uitgerust

☐

Enigzins uitgerust

☐

Vermoeid

☐

Uitgeput

Hoe vaak heeft de persoon de voorbije week minstens 20 minuten fysieke activiteit per dag gehad?

☐

Dagelijks

☐

Meerdere keren

☐

1 à 2 keer

☐

Nooit

Hoe slaperig was de persoon de voorbije week?

☐

Zeer slaperig

☐

Slaperig

☐

Wakker

☐

Zeer wakker

Hoeveel minuten is de bewoner naar buiten (in direct daglicht) geweest de voorbije week?

_____ min

Hoe was het humeur van de persoon de voorbije week?

☐

Uitstekend

☐

Redelijk

☐

Matig

☐

Slecht

In welke mate is de persoon "ontspannen" tijdens de dag?

☐

Helemaal niet

☐

Niet

☐

Een beetje

☐

Ontspannen

Hoe frequent komt het voor dat de persoon "gespannen" is?

☐

Dagelijks

☐

Meerdere keren
per week

☐

Eén à twee keer
per week

☐

Wekelijks

Aan welke activiteiten heeft de persoon de voorbije week deelgenomen?
(Zowel in groep als individueel)

☐

Maandag

☐

Vrijdag

☐

Dinsdag

☐

Zaterdag

☐

Woensdag

☐

Zondag

☐

Donderdag

Hoe lang rust de persoon in de namiddag?

☐

Niet

☐

Een half uur

☐

Een uur

☐

Meer dan een uur

Naam observator:



Doorheen de avond

Denk terug aan de voorbije week.

Hoe moe is de persoon voor het slapengaan?

☐

Zeer moe

☐

Moe

☐

Niet moe

☐

Fit

Hoe laat heeft de persoon 's avonds gedaan met eten?

Hoe laat gaat de persoon 's
avonds naar de kamer?

Hoe laat gaat
de persoon naar bed?

Rond hoe laat valt
de persoon in slaap?

Welke rituelen heeft de persoon voor het slapen gaan?

In welke mate is de persoon "ontspannen" tijdens de avonddienst?

☐

Helemaal niet

☐

Niet

☐

Een beetje

☐

Ontspannen

Hoe frequent komt het voor dat de persoon "gespannen" is?

☐

Dagelijks

☐

Meerdere keren
per week

☐

Eén à twee keer
per week

☐

Wekelijks

Omschrijf het gedrag van de persoon tijdens de avondshift.

Hoe gemakkelijk slaapt de persoon in?

☐

Heel moeilijk

☐

Moeilijk

☐

Gemakkelijk

☐

Heel gemakkelijk

Neemt de persoon slaapmedicatie?

☐

Ja

☐

Nee

Naam observator:



Doorheen de nacht

Denk terug aan de voorbije week.

Hoe zou je de slaap van de persoon beschrijven?

Rond hoe laat valt de persoon in slaap? Om hoe laat ontwaakt de persoon?

Welke gewoonte heeft de persoon tijdens de nacht?

- | | | | |
|--|---|---|--|
| ☐ Heeft de TV aan | ☐ Heeft de radio aan | ☐ Eet 's nachts nog iets | ☐ Komt regelmatig uit bed |
| ☐ _____ | ☐ _____ | | |

In welke mate hebben deze gewoonten impact op andere personen?

In welke mate is de persoon "ontspannen" tijdens de nacht?

- | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Helemaal niet | ☐ Niet | ☐ Een beetje | ☐ Ontspannen |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|

Hoe frequent komt het voor dat de persoon "gespannen" is?

- | | | | |
|------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| ☐ Dagelijks | ☐ Meerdere keren per week | ☐ Eén à twee keer per week | ☐ Wekelijks |
|------------------------------------|--|---|------------------------------------|

Wordt de slaap van de persoon verstoord doordat de persoon ...

- | | |
|---|--|
| ☐ 's nachts of vroeg in de ochtend wakker wordt | ☐ pijn heeft |
| ☐ 's nachts naar het toilet moet | ☐ piekert |
| ☐ 's nachts controle heeft van de mictie | ☐ angstig is |
| ☐ moeilijkheden heeft met ademen, boert of luid snurkt | ☐ ronddoelt |
| ☐ nare dromen of nachtmerries heeft | ☐ andere bewoners lawaai maken |
| ☐ het te koud/te warm heeft | ☐ andere bewoners de kamer binnen komen |
| | ☐ 's nachts roept |

Andere...

☐ _____

Kan je meer info geven over de omgeving waarin de persoon slaapt?

Wat is de kamertemperatuur?

Is er veel licht als de persoon in bed ligt?

Zijn er storende geluiden in de buurt van de kamer?

Mijn verhaal

Mijn Analyse

1. ACTIE

Welk gedrag stelt de persoon?

2. BEWEEGREDEKENEN

Wat zijn mogelijke redenen waarom de persoon slecht slaapt?

Interne beweegredenen

Externe beweegredenen

3. CONSEQUENTIES

Welke consequenties heeft het slecht slapen van de persoon?

Voor de persoon zelf

Voor de anderen in de omgeving

Voor de medewerkers

Voor de familie

4. ZORGDIAGNOSE

Welke beïnvloedbare factoren die het slecht slapen van de persoon verklaren, identificeren jullie?

☐ Fysieke oorzaak

☐ Onvervulde behoefte*
(ga verder naar behandelingen)

☐ Onvoldoende slaaphygiëne

☐ Onvoldoende afstemming

☐ Omgevingshinder

Niet-farmacologische behandelingen

	VEILIGHEID Je voelt je goed in je vel, thuis. Je ervaart comfort en geen pijn of last.	VAN BETEKENIS ZIJN Wie je bent, doet ertoe voor anderen.
AROMATHERAPIE is het aanwenden van zuivere essentiële oliën, – afkomstig van kruiden, bloemen en planten – met als doel het verbeteren van de algemene gezondheidstoestand en de levenskwaliteit van de persoon.		
MASSAGE is een zorgzame aanraking van de huid van de persoon waarbij met vloeiende ritmische bewegingen en zachte druk over de huid van de persoon wordt gestreken met als doel het creëren van een rustige en positieve gemoedstoestand.		
BUITENMOMENTEN is het naar buiten gaan om rechtstreeks licht en/of natuur te ervaren.		
RELAXATIEMOMENTEN is het aanbieden van rust, het aangenaam prikkelen van de zintuigen of het bewust reguleren van de ademhaling in een sfeervolle en veilige omgeving met behulp van licht, geluid, geur, aanraking en nabijheid om een gevoel van ontspanning te creëren.		
REMINISCENTIEMOMENT is het in gesprek herinneringen van de persoon ophalen en hem ervaringen opnieuw laten beleven, gestimuleerd doortastbare aanwijzingen zoals foto's, voorwerpen of muziek, om de persoon een positief gevoel te geven.		
HECHTINGSFIGUREN zijn personen, dieren of poppen die door hun regelmatige aanwezigheid een band creëren met als doel dat personen emotionele veiligheid en geborgenheid ontvangen of geven.		
PASSIEVE MUZIEKMOMENTEN zijn momenten waarbij een persoon naar muziek of muziekelementen (geluid, ritme, melodie en harmonie) luistert met als doel het bevorderen van het welzijn en het verbeteren van de levenskwaliteit.		
ACTIEVE MUZIEKMOMENTEN zijn momenten waarbij een persoon of een groep personen actief betrokken zijn bij het inzetten van muziek in al z'n facetten (geluid, ritme, melodie en harmonie) met als doel het bevorderen van het welzijn en het verbeteren van de levenskwaliteit.		
BEWEGINGSMOMENTEN zijn momenten waarbij personen activiteiten uitvoeren die het lichaam in beweging brengen met als doel het verbeteren van de gezondheidstoestand en het welbevinden.		
CREATIEVE MOMENTEN zijn momenten waarbij personen creatieve activiteiten uitvoeren met als doel het ervaren van een zinvolle dagbesteding, het uiten van gevoelens en emoties of het loslaten van piekergedachten.		
Deze activiteiten worden bij voorkeur in aanwezigheid van meerdere personen uitgevoerd.	Naam persoon	Naam persoon

Behoeften

CONTINUITEIT Je ervaart verbinding tussen verleden, heden en toekomst.	ERBIJ HOREN Je voelt je deel van een groep of ervaart betekenisvolle relaties met anderen.	EEN DOEL HEBBEN De activiteiten die je doet, hebben betekenis voor jou.	IETS BEREIKEN Je kan groeien en bent fier op wat je doet.
			
			
	 		
			
			
	 		
	 		
	 		
Naam persoon	Naam persoon	Naam persoon	Naam persoon

	Naam van de afdeling:
DOOR DE VOORSCHRIJVER IN TE VULLEN: Naam en voornaam van de rechthebbende persoon:	
Voorbehouden aan het zorgplan:	R/
Stempel van de voorschrijver: 	Uitvoerbaar vanaf: _____ Familie op de hoogte op: _____ Team op de hoogte op: _____ Herevaluatie op: _____
Datum en naam van de aanwezig teamleden:	
SLAAPVOORSCHRIFT	

**Goeie
dag.**

**Goeie
nacht.**



ODETTE

Meer weten?

Hebt u vragen of suggesties?

Neem contact op via marianne.dewitte2@odisee.be

info@projectodette.be

www.projectodette.be

Verantwoordelijke uitgever:

Katrin Gillis, info@projectodette.be

Odisee hogeschool, Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas



SLOP-NH