Samenvatting Café Brein 16 september:
slaap en niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Tijdens deze avond vertelde Geert Peeters van het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe meer over slaap en niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Tijdens deze bijeenkomst stond slaap bij NAH centraal. Geert besprak tips voor een gezond slaap-waakritme: de afwisseling tussen slapen en wakker zijn. Ook vertelde hij over behandelingen voor mensen die langere tijd slecht slapen. Hieronder leest u de belangrijkste onderwerpen terug.

Bij langdurige slapeloosheid, ook wel insomnie genoemd, kan cognitieve gedragstherapie helpen. Deze behandeling richt zich op gewoonten en gedachten die invloed hebben op het slapen. Het doel is om slaapproblemen voor langere tijd te verminderen.

Geert lichtte twee onderdelen van deze behandeling toe: slaaprestrictie en stimuluscontrole. Bij **slaaprestrictie** wordt de tijd in bed tijdelijk korter gemaakt. Het doel is om de behoefte aan slaap op te bouwen en de tijd in bed beter te laten aansluiten bij de tijd die iemand werkelijk slaapt. **Stimuluscontrole** gaat over de koppeling tussen het bed en slapen. Daarbij kan het advies zijn om even uit bed te gaan als u langere tijd wakker ligt. Zo wordt het bed weer meer een plek om te slapen, in plaats van een plek om wakker te liggen.

Ook slaapcompressie en dutjes overdag kwamen aan bod. Bij slaapcompressie wordt de tijd in bed in kleine stappen verkort, in plaats van in één keer. Daarnaast besprak Geert de invloed van dutjes overdag op de slaap in de nacht. Meer informatie en praktische tips over slaap vindt u op Leerslapen.nl.

De slaap-waaktips die Geert tijdens de bijeenkomst heeft besproken, worden als bijlage meegestuurd. Zo kunt u deze thuis rustig nalezen.

Volgende bijeenkomst

De volgende bijeenkomst van Café Brein Valkenswaard vindt plaats op woensdag 18 november. Hier zal het verwerken van verlieservaringen bij niet-aangeboren hersenletsel (NAH) centraal staan. Niet-aangeboren hersenletsel kan veel veranderingen met zich meebrengen. Soms moet iemand afscheid nemen van mogelijkheden, rollen of toekomstverwachtingen. Dit kan gevoelens van rouw en verlies veroorzaken, zowel bij de persoon met NAH als bij naasten. Psycholoog Daphne van der Jagt vertelt tijdens deze bijeenkomst hoe je met deze veranderingen en gevoelens kunt omgaan.