

Bewust wakker, gerust slapen

Olaf Verschuren, PPT, PhD

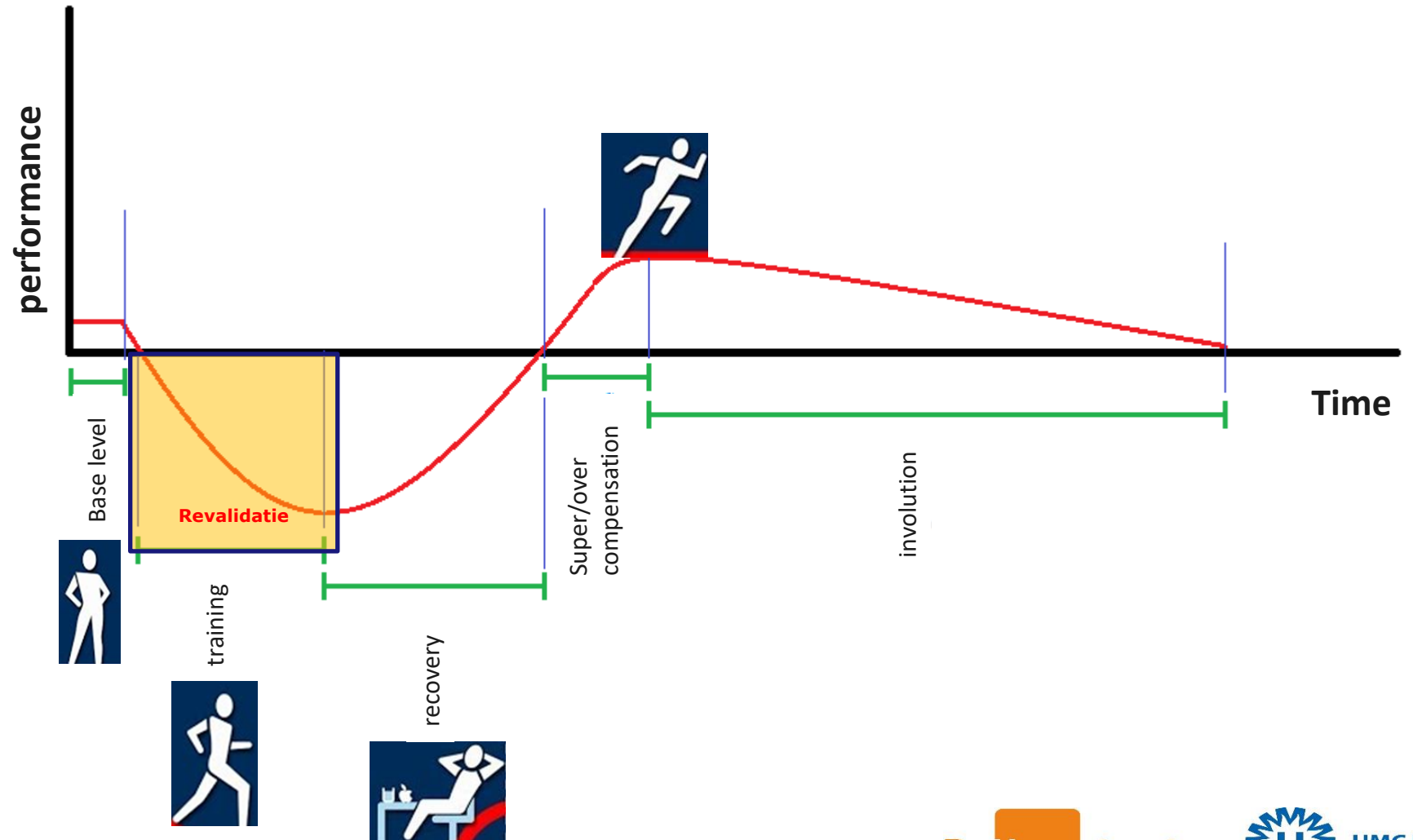


Stichting
Special Heroes
Nederland

Verbeteren van prestaties



Beweging



De beweegrichtlijn adviseert aan kinderen om 60 minuten per dag matig tot zwaar intensief te bewegen.

Ga staan als de stelling juist is

JUIST



**De beweegrichtlijn adviseert aan kinderen
van 6-13 jaar om 9-11 uur te slapen.**

Ga staan als de stelling juist is



Onjuist

Figuur 1 Beweegrichtlijnen 2017

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal 150 minuten per week,
verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen):
minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal 3x per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

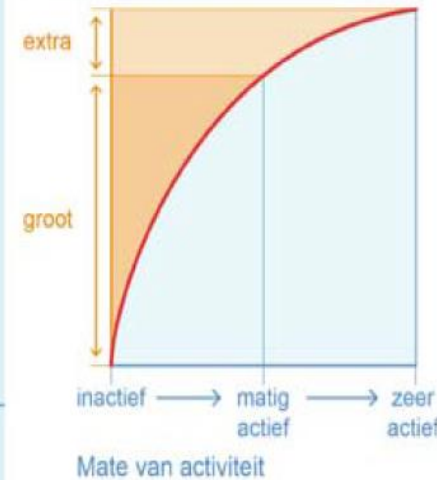


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Slaap?

Sedentair gedrag

licht fysieke activiteit

matig intensief

zwaar intensief



Revalideren
is topsport



Revalideren
is topsport



Revalideren
is topsport

Kijk naar en leer van de topsporters!

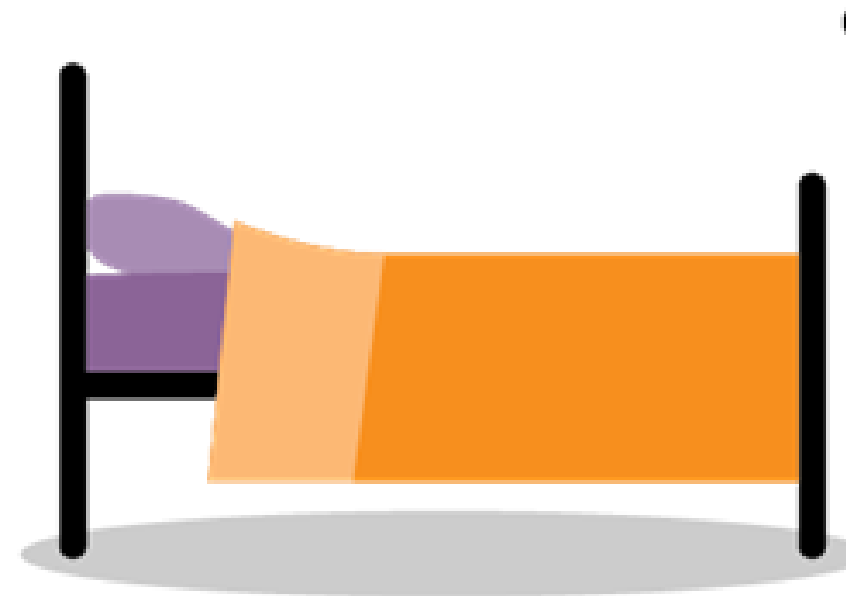


Voordelen van adequate slaap.

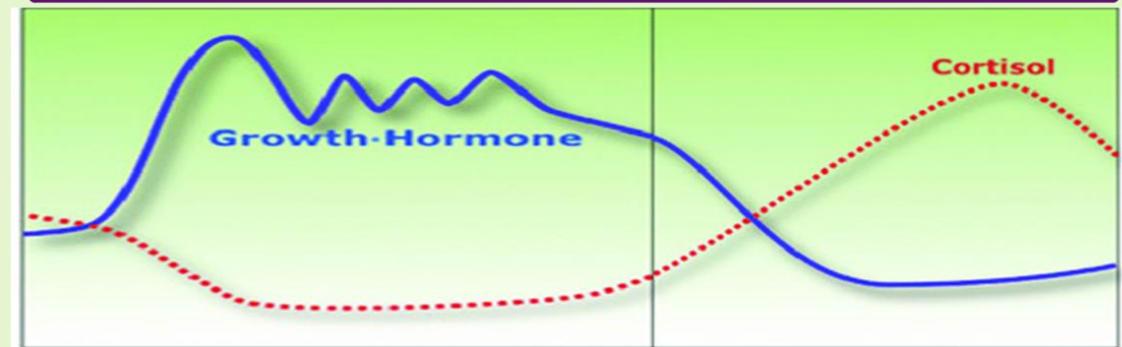
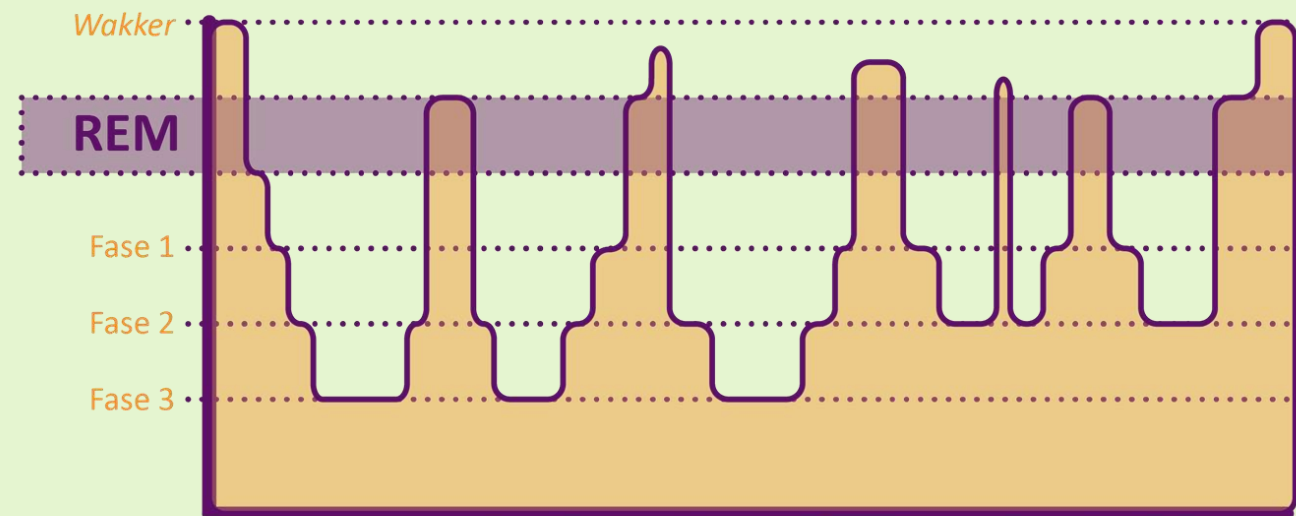
- Optimale gezondheid
- Optimale groei en herstel
- Optimale fysieke prestatie
- Optimaal cognitief functioneren (leren, geheugen en gemoedstoestand)



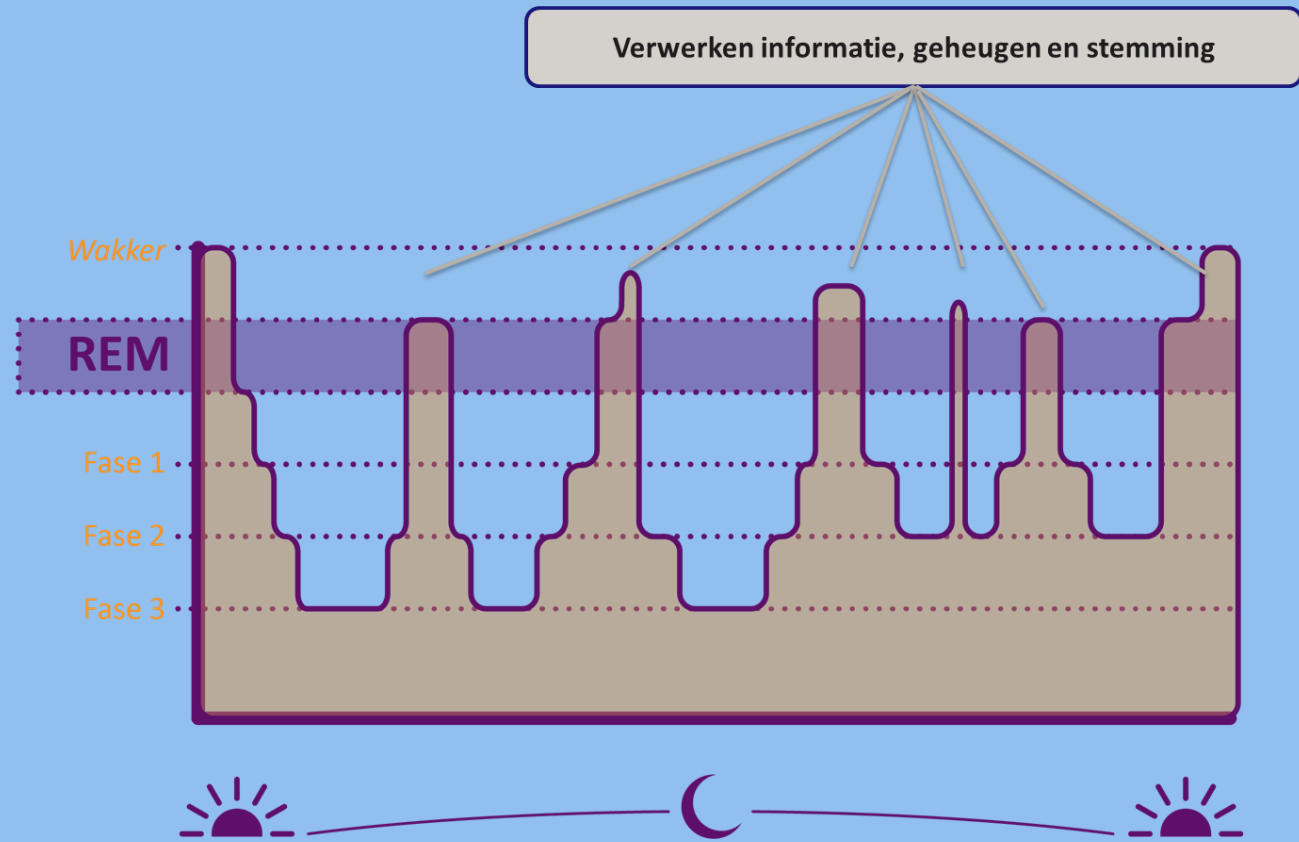
Wat zijn de functies van slaap?



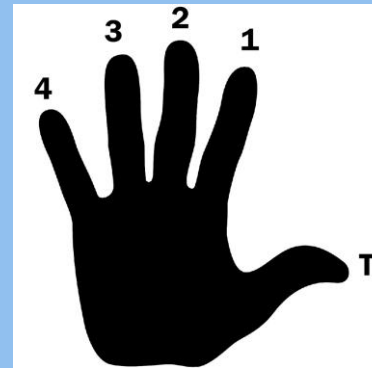
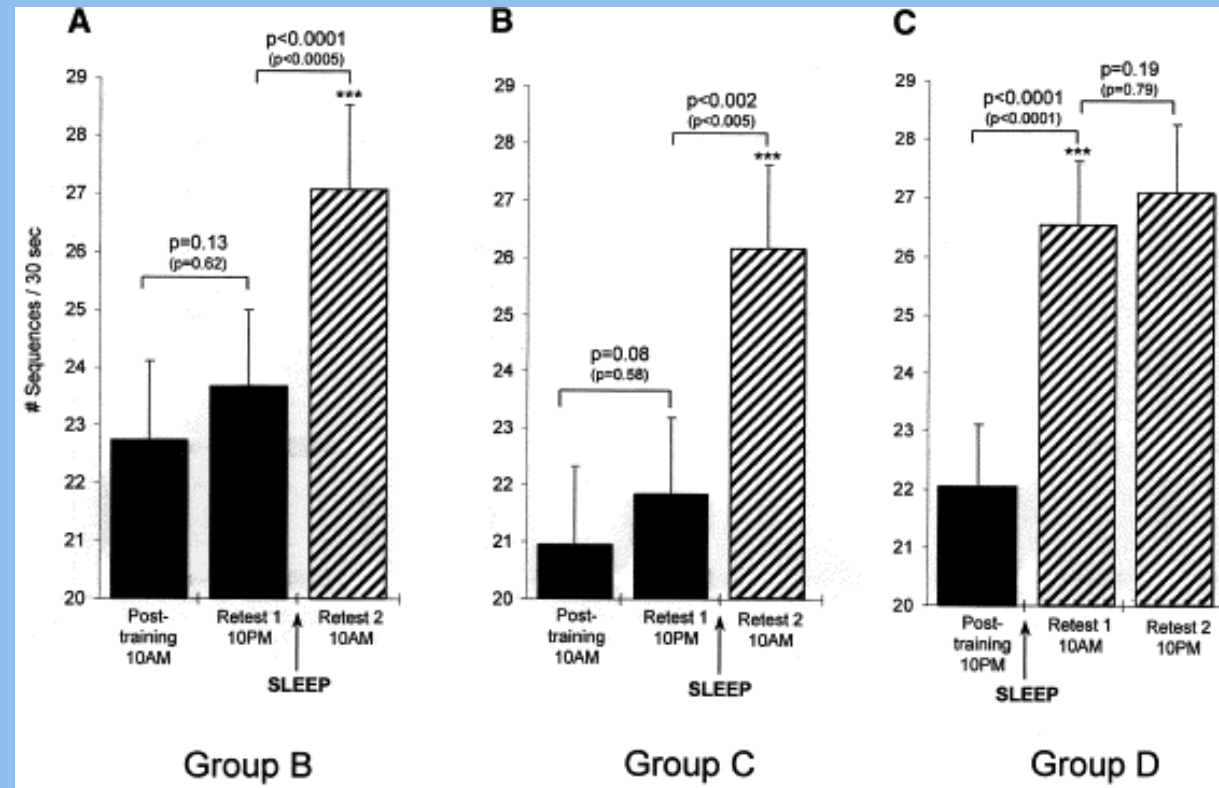
Fysiek herstel



Verwerken van informatie en stemming

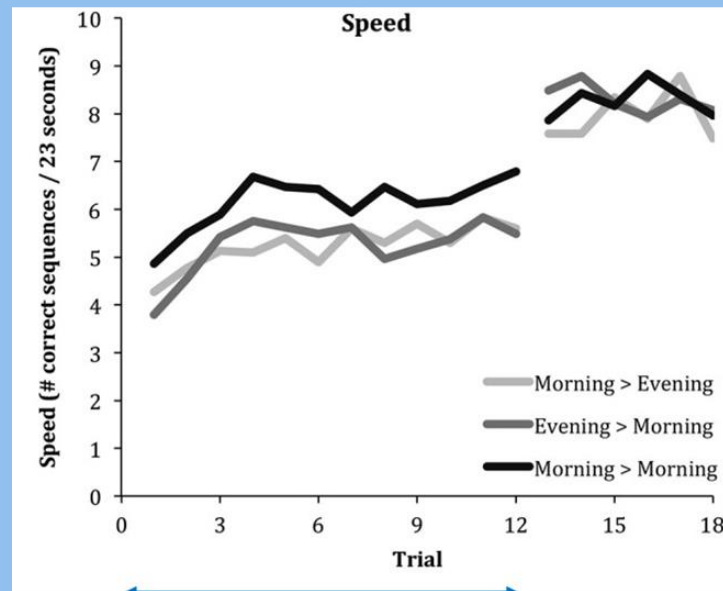


Motorisch geheugen

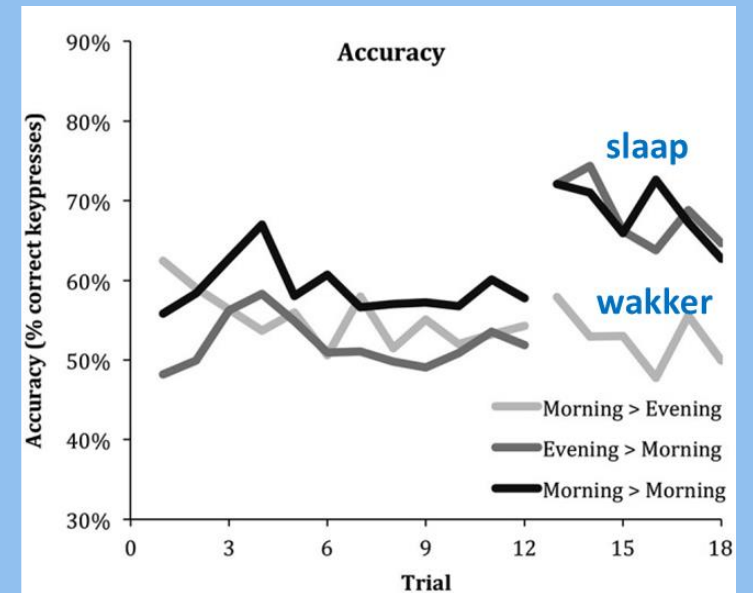


- 1. Your index finger - "first finger."
- 2. Your middle finger - "second finger."
- 3. Your ring finger - "third finger."
- 4. Your pinky finger - "fourth finger."

Motorisch geheugen



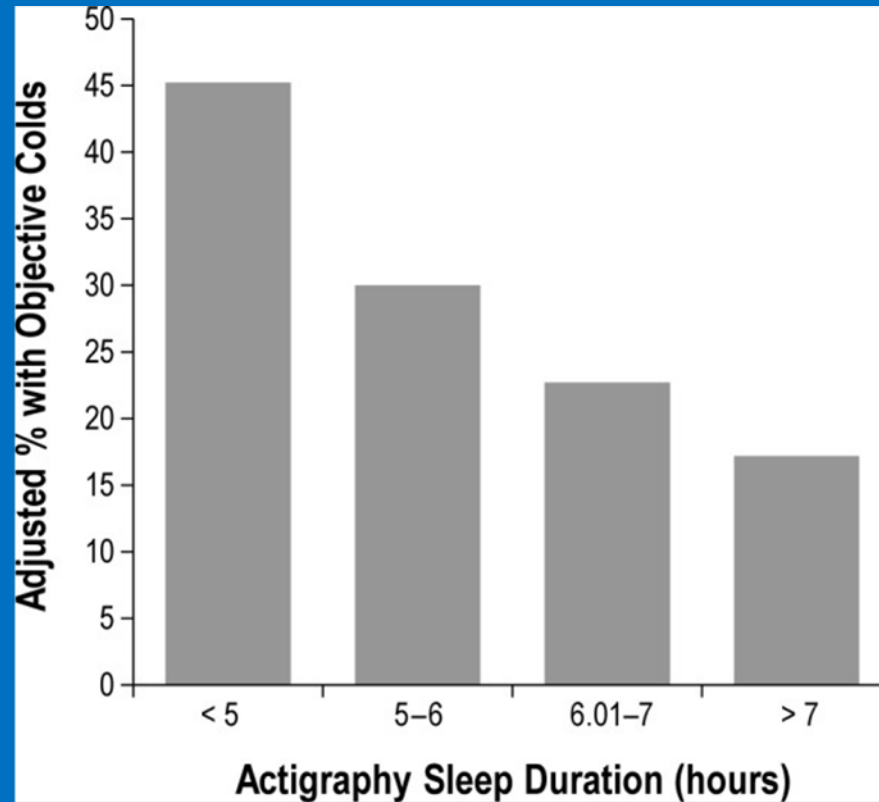
Oefen sessies



Oefen sessies

5 getallen op een toetsenbord

Versterken van het immuunsysteem





Motorisch geheugen



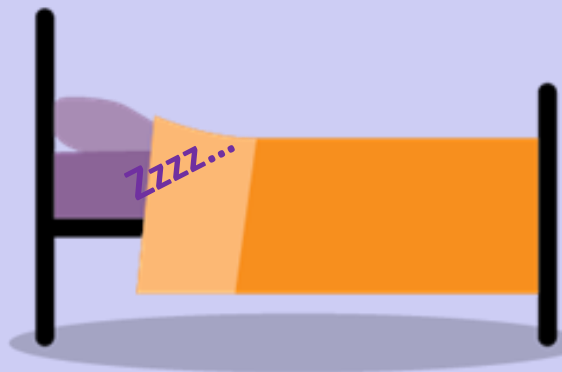
Fysiek herstel



Verwerken informatie



Versterken immuunsysteem



Regulatie van stemming

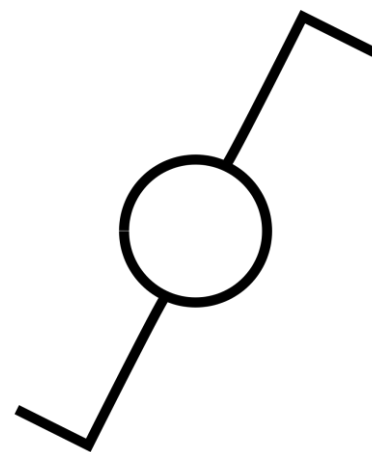
Slaap

Slaapdruk
(proces S)



Biologische
klok
(proces C)

Slaap



Schakelaar:
wakker of slapen

Wak

Activatie



Stress



Wakker
willen
zijn

Wak



Allemaal leuk en aardig.....



Maar wat moet ik hiermee binnen mijn vakgebied?

Signaleren slaap probleem

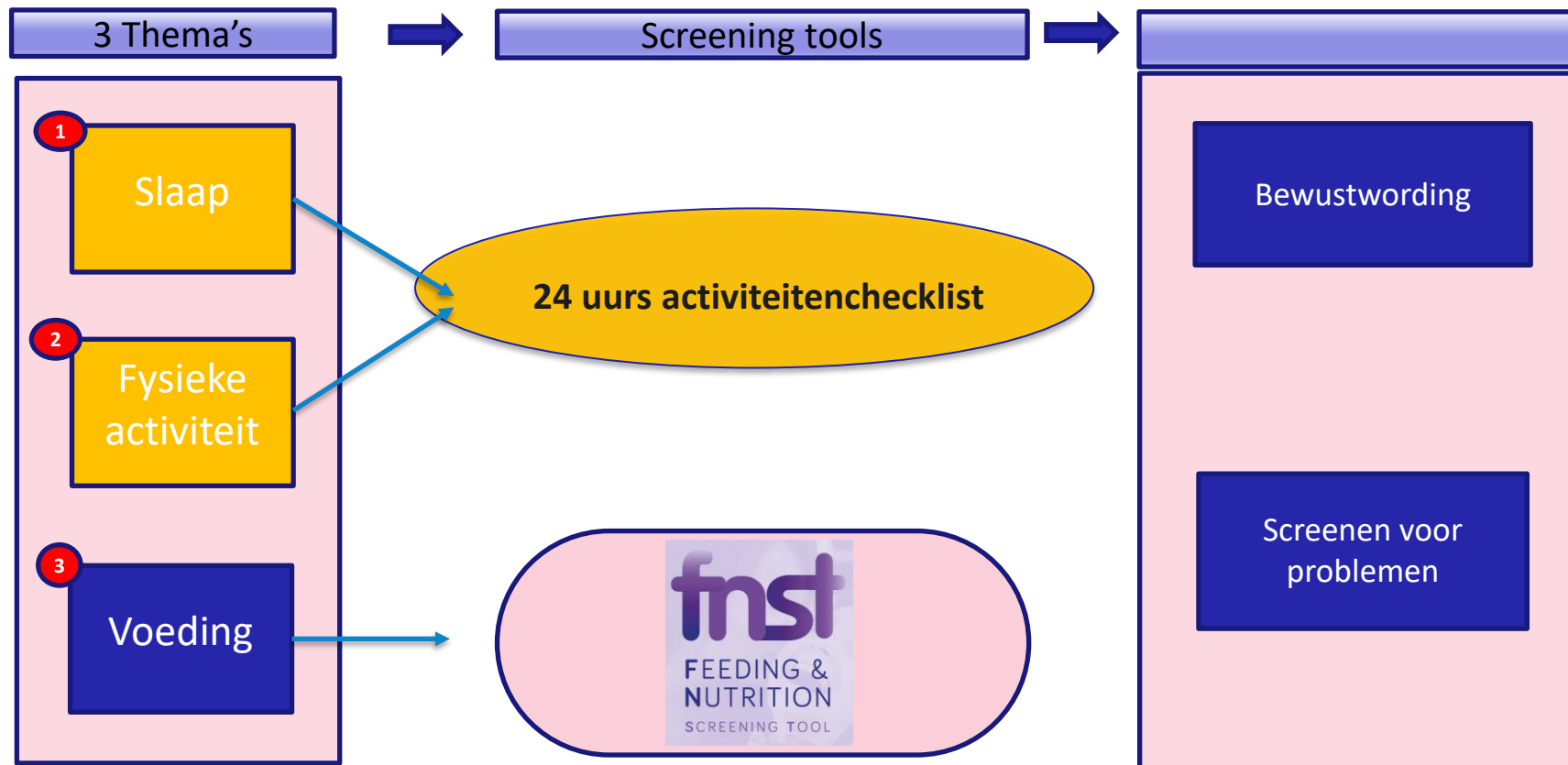
Revalidatie Speciaal onderwijs

Kennis over de onderliggende aandoening
Ervaring met gedragsverandering
Laagdrempelig betrokken bij het gezin

Zorgpad voor kinderen met CP



aandacht voor fysieke gezondheid
bij kinderen met *cerebrale parese*



Screenen voor (problemen met) slaap

kind

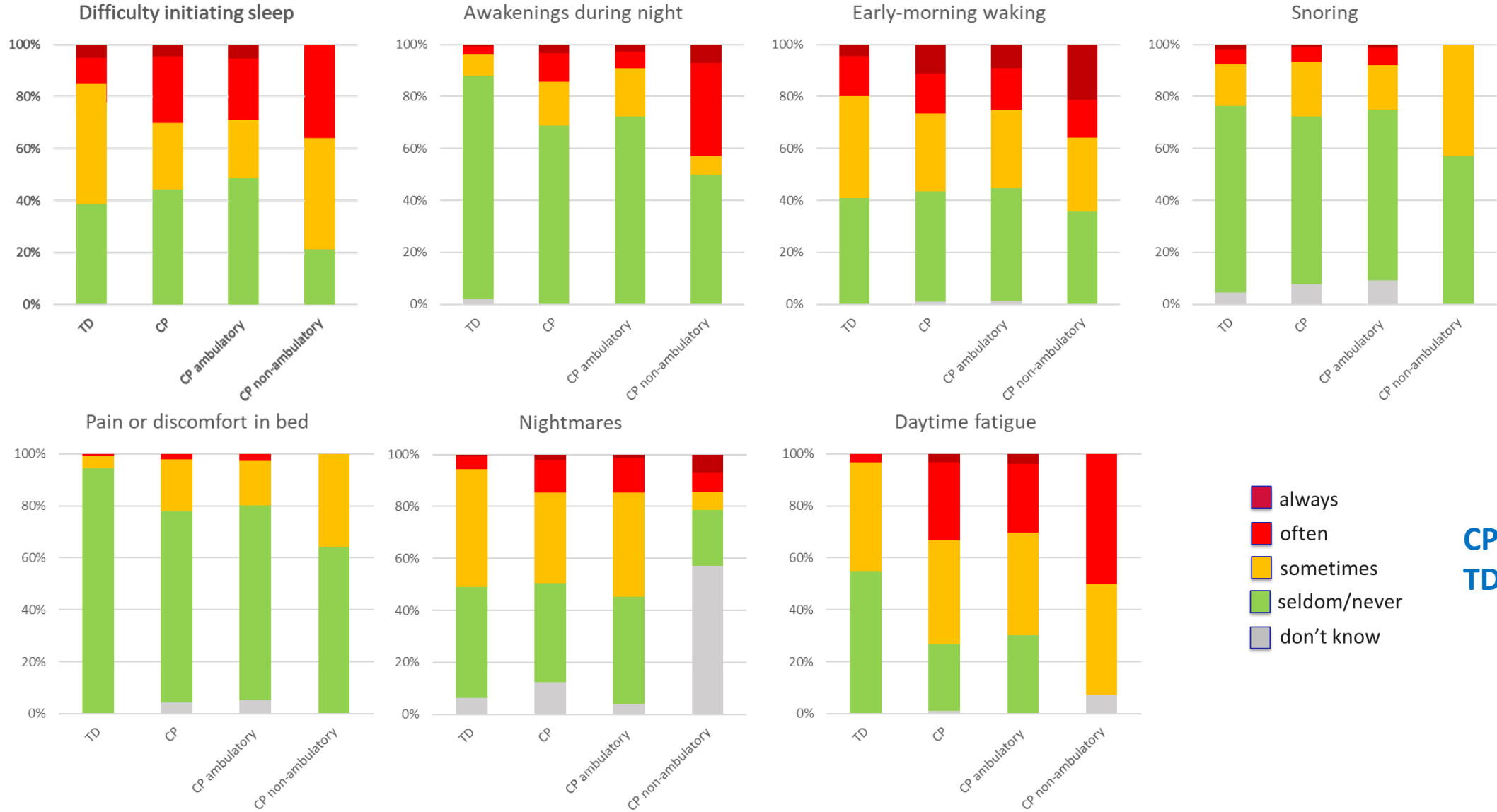
ouders

In slaap vallen en blijven slapen	nooit	zelden	soms	vaak	altijd	weet ik niet
1. Bent u tevreden over de slaap van uw kind?						
2. Duurt het langer dan 30 minuten voordat uw kind in slaap valt?						
3. Wordt uw kind meer dan 3x per nacht wakker, óf ligt uw kind meer dan 20 minuten per nacht wakker?						
4. Vindt u dat uw kind te vroeg wakker wordt?						
Snurken en pijn/ongemak in bed	nooit	zelden	soms	vaak	altijd	weet ik niet
5. Hoe vaak snurkt uw kind?						
6. Heeft u het idee dat uw kind pijn/ongemak ervaart in bed?						
Nachtmerries	nooit	zelden	soms	vaak	altijd	weet ik niet
7. Hoe vaak heeft uw kind last van heftige nachtmerries?						
Vermoeidheid	nooit	zelden	soms	vaak	altijd	weet ik niet
8. Heeft uw kind last van vermoeidheid overdag?						
Medicatie	nee	ja				
9. Gebruikt uw kind slaap medicatie / tabletten (bijv. melatonine)?		Mijn kind gebruikt: (naam medicijn) (dosering) mg (aantal) keer per week				
Open vraag over slaap van uw kind						
10. Heeft u vragen, opmerkingen of punten waar u zich zorgen over maakt over de slaap van uw kind?						
Vragen over uw eigen slaap	nooit	zelden	soms	vaak	altijd	weet ik niet
1. Bent u tevreden over uw eigen slaap?						
2. Heeft u het idee dat u slaap tekort komt?						
3. Heeft u vragen, opmerkingen of punten waar u zich zorgen over maakt over uw eigen slaap?						

nooit=komt nooit voor;
zelden=vrijwel nooit, heel af en toe;
soms=minder dan de helft van de week;
vaak=meer dan de helft van de week;
altijd=(vrijwel) elke dag of nacht

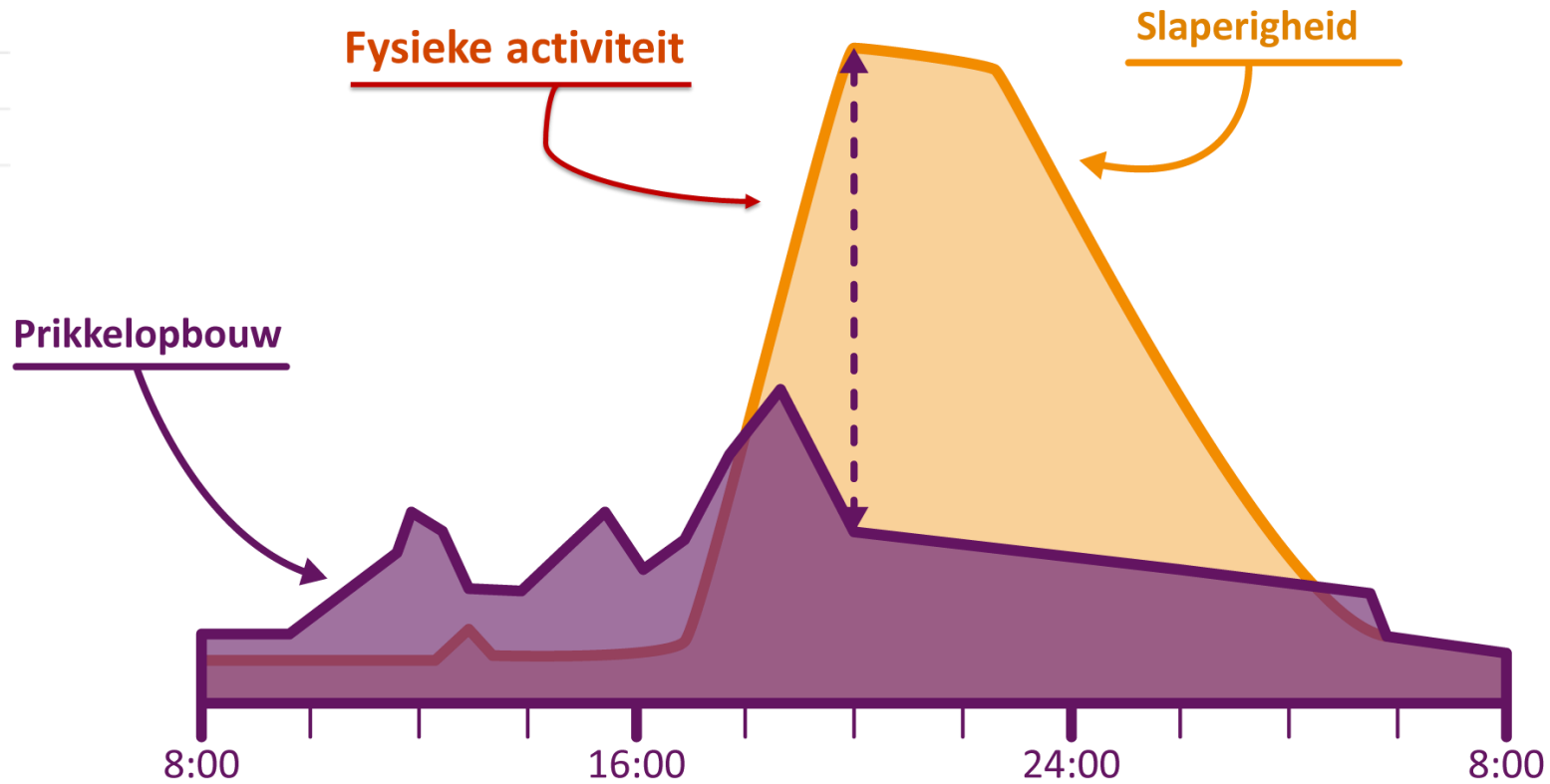
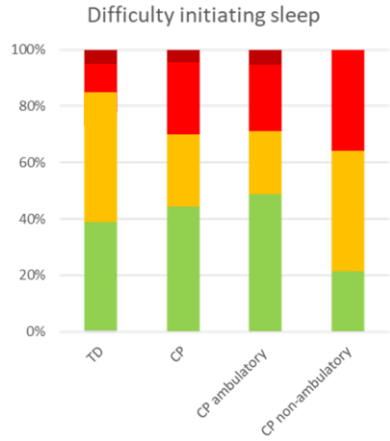


Slaap problemen bij kinderen met Cerebrale Parese

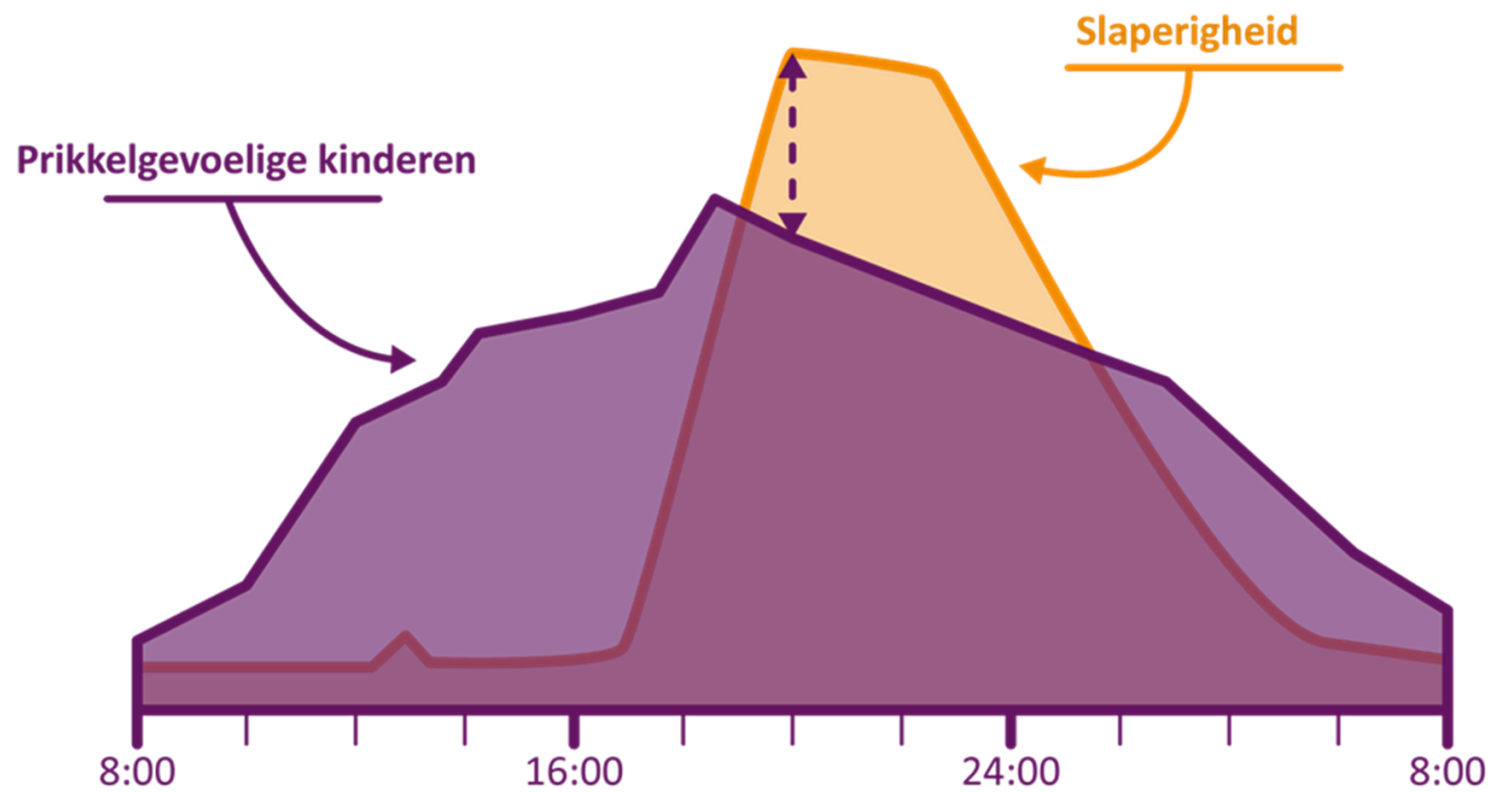
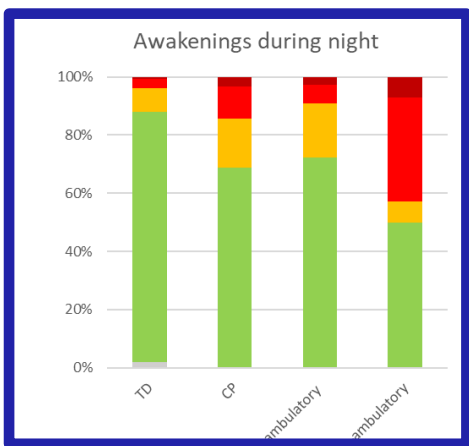


CP n=90
TD n=157

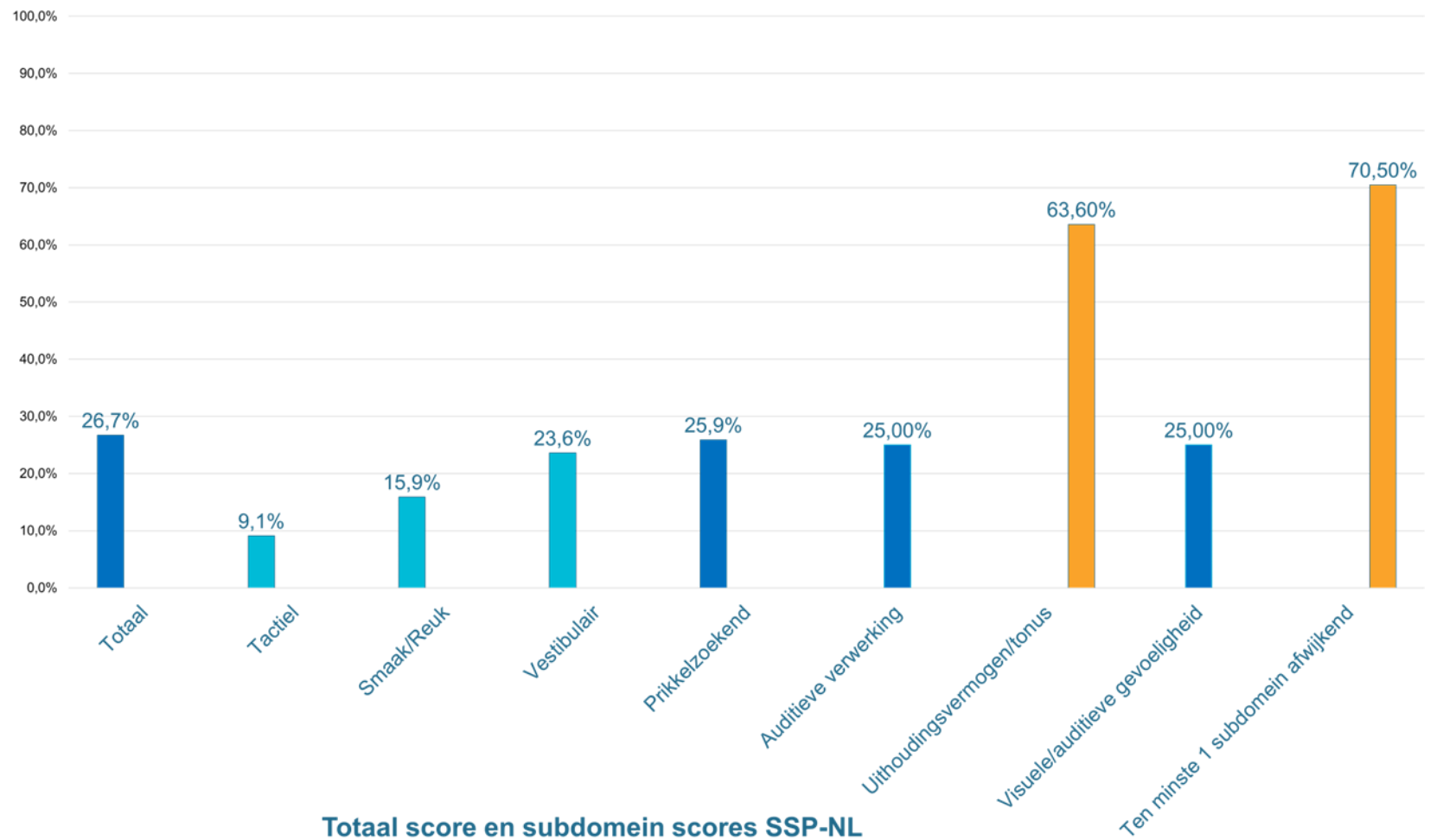
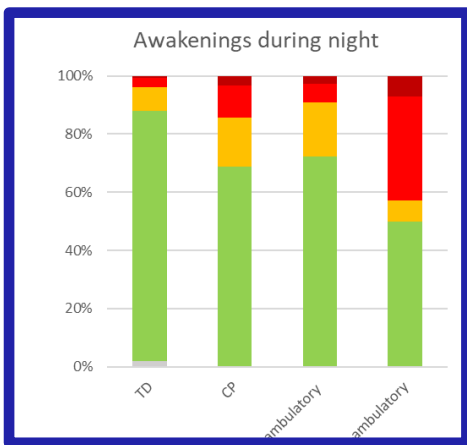
Gedrag (prikkelverwerking "normaal")



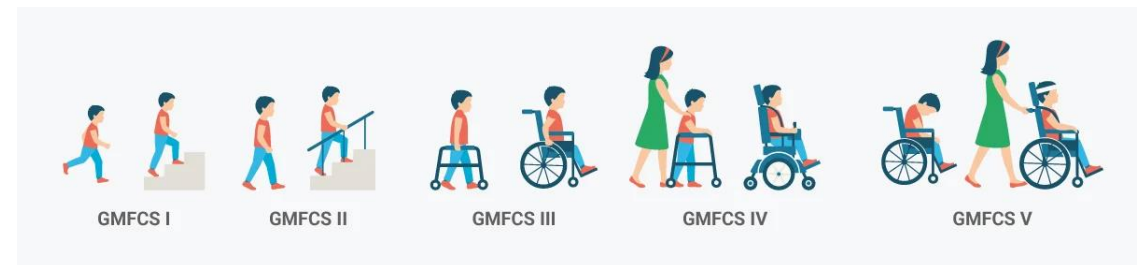
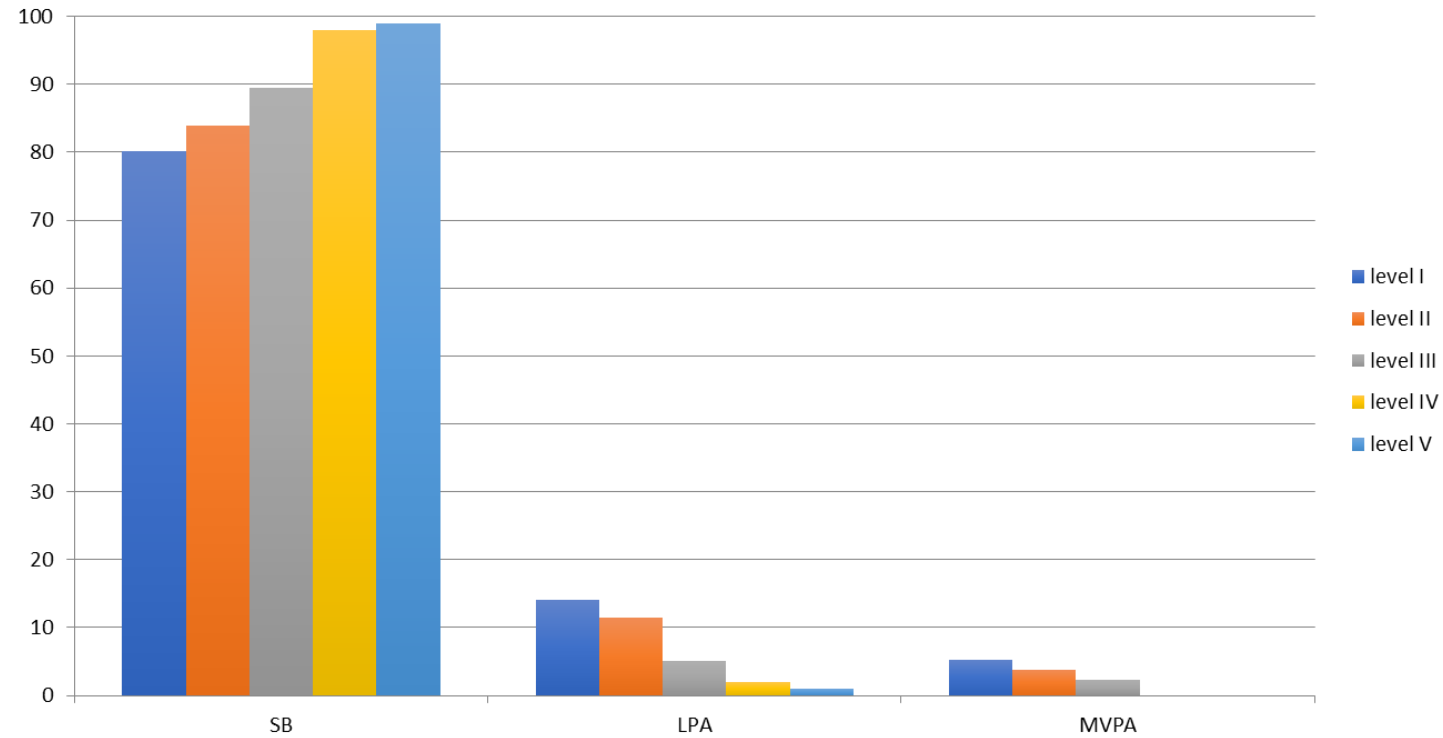
Sensorische informatieverwerking



Sensorische informatieverwerking

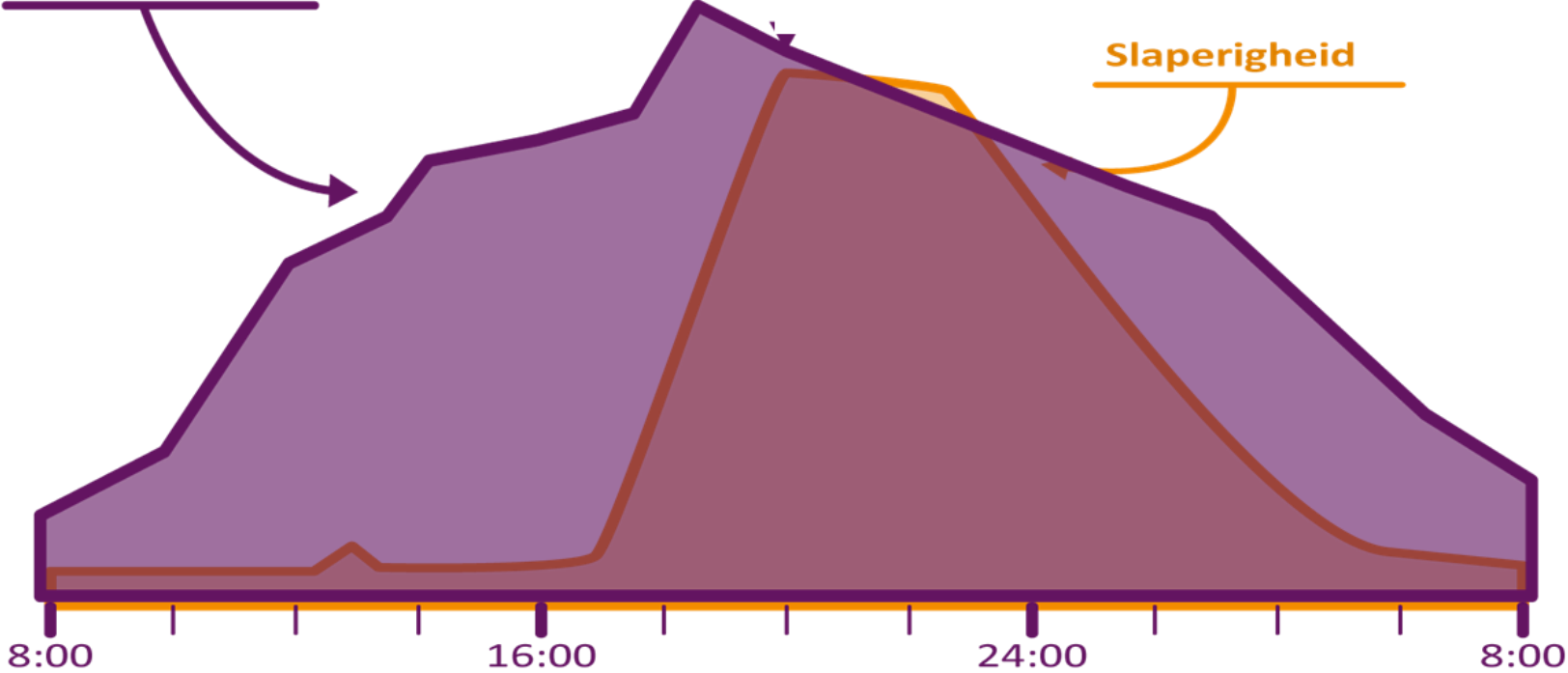


Fysieke activiteit



Sensorische informatieverwerking en weinig beweging

Prikkelgevoelige kinderen



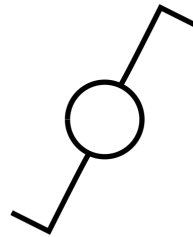
Bewust wakker, gerust slapen

- Te lange bedtijden
- Slapen overdag (let op kalender leeftijd)
- Cafeïnegebruik
- Te weinig beweging
- Stimulantia

Slaapdruk

Biologische klok

- Te vroeg naar bed
- Te veel licht in de avond
- Te weinig licht overdag
- Afwijkende eettijden (bv sondevoeding)



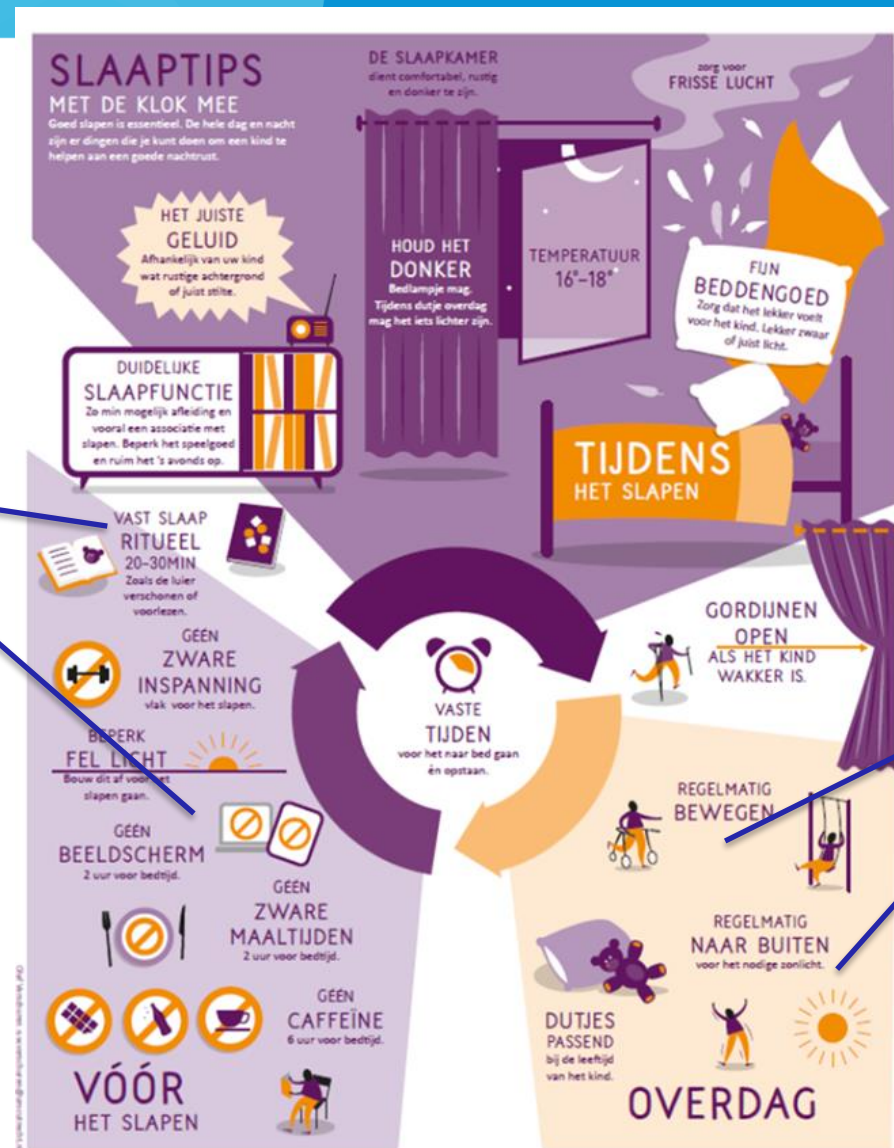
Arousal

- Overprikkeling
- Angst
- Onvoldoende structuur
- Spanning bij ouders
- Overvraging
- Te weinig bewegen
- Medicatie

Enkele veelgebruikte en effectieve adviezen

Gedrag

- beeldscherm
- prikkels afbouwen
- vast ritueel



Bewegen overdag (buiten)

- slaapdruk
- Zorg voor daglicht

Samengevat

- Slaap is een belangrijke, vaak vergeten fysieke activiteit
- Veel kinderen (met fysieke uitdaging) hebben een kwetsbare slaap
- Optimaliseer de beweging overdag (bij voorkeur buiten)
- Let op de prikkelverwerking overdag en in de avond
- Zorg voor voldoende daglicht



DE HELE DAG TELT

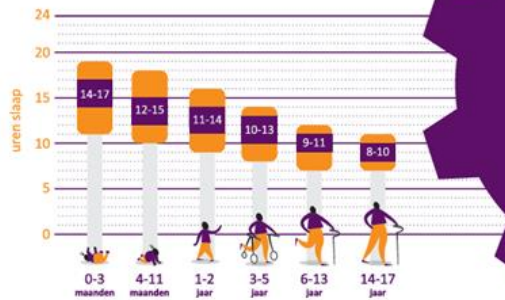
24-UURS ACTIVITEITEN RICHTLIJN VOOR KINDEREN EN JONGEREN MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING.

EEN GOEDE NACHTRUST, REGELMATIG BEWEGEN EN WEINIG ZITTEN ZIJN AANBEVOLEN VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID, ONTWIKKELING EN WELZIJN.

ZORG VOOR VOLDOENDE UREN MET KWALITATIEF GOEDE SLAAP, INCLUSIEF DUTJES, MET VASTE BEDTIDEN (ZOWEL VOOR HET NAAR BED GAAN ALS HET OPSTAAN).

SLAAP

Aanbevolen Kan voldoende zijn



STREEF NAAR NIET MEER DAN 2 UUR (RECREATIEVE) SCHERMTIJD PER DAG. BEPERK LANGDURIG ZITTEN PER DAG.

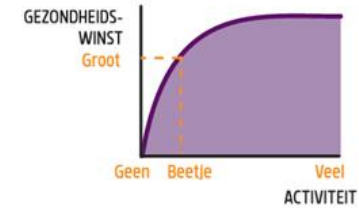
ZIT

PROBEER, INDIEN MOGELIJK, (REGELMATIG) UIT EEN ZITTENDE HOUDING TE KOMEN. GEBRUIK, INDIEN VAN TOEPASSING, EEN STATAFEL.

ER ZIJN OOK ACTIVITEITEN DIE ZITTEND WORDEN UITGEVOERD EN TOCH ALS MATIG INTENSIEF TELLEN (BV. ROLSTOELBASKETBAL, BOCCIA).

BEWEEG

LICHTE INSPANNING IS BETER DAN HELEMAAL GEEN FYSIEKE INSPANNING. ELKE BEWEGING TELT.



MATIG TOT ZWAAR INTENSIEVE FYSIEKE ACTIVITEIT VRAAGT FYSIEKE INSPANNING EN ZORGT ERVOOR DAT EEN KIND MOE WORDT MET EEN VERHOOGDE HARTSLAG EN ADEMHALING.



INDIEN U GERICHT ADVIES WILT, NEEM DAN CONTACT OP MET UW ZORGVERLENER.

ONTWERP & ILLUSTRATIE: HJALMAR HAAGSMAN 2020

OLAF VERSCHUREN 2020
OVERSCHUREN@DEHOOGSTRAAT.NL

Slaap?

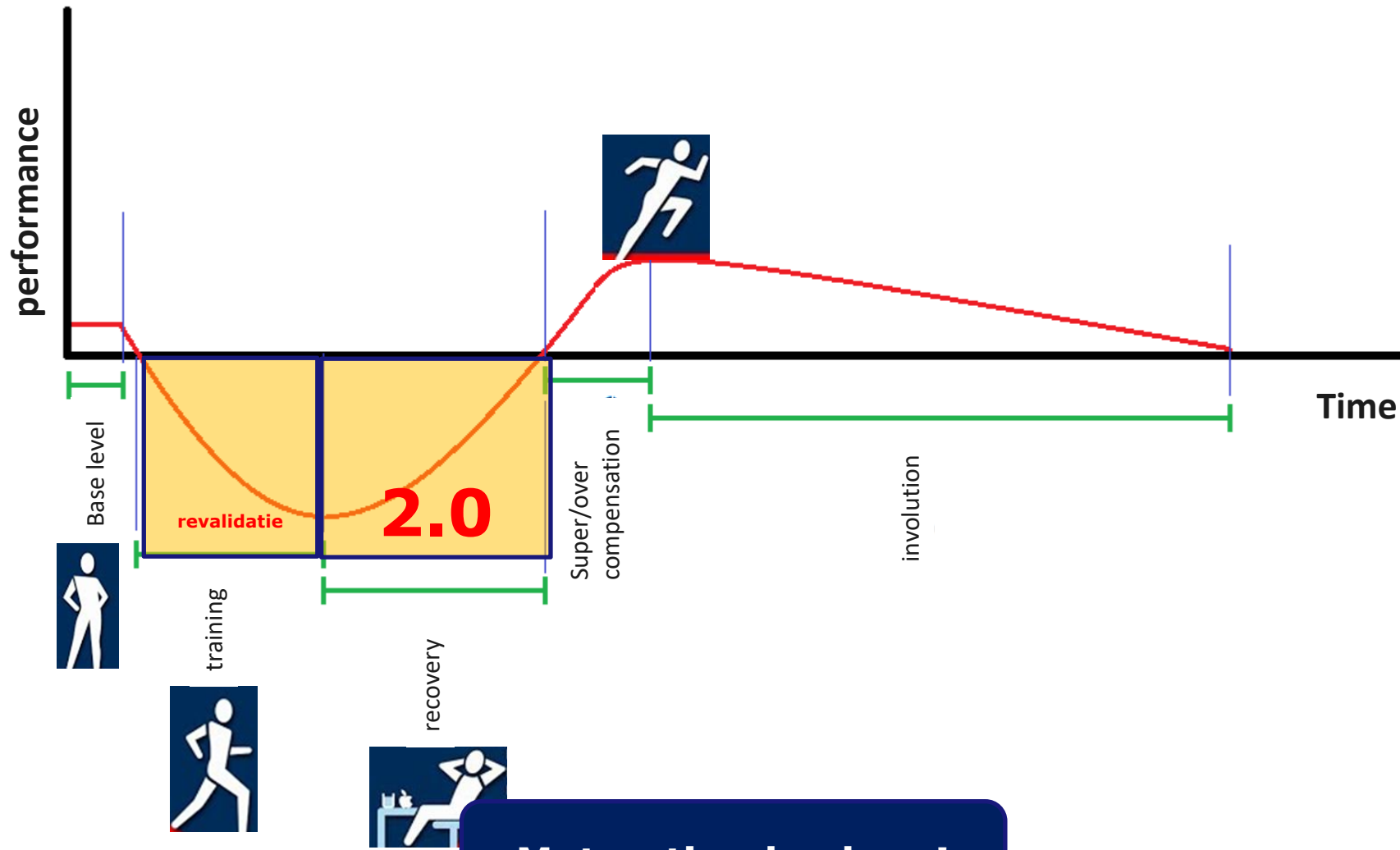
Sedentair gedrag

licht fysieke activiteit

matig intensief

zwaar intensief

Verbeteren van fysieke prestaties



Met optimale slaap!



De winnende formule!





Lespakket Gezonde Leefstijl

Brugklas cluster 3

