



## Checklist Slaap hygiëne

Vul de lijst in als je denkt dat de cliënt niet goed slaapt. Goede slaap kun je afmeten aan hoe en wanneer een cliënt wakker wordt. Bij een goede slaap:

- Wordt de cliënt uit zichzelf wakker na 7-9 uur slaap.
- Wordt de cliënt uitgerust wakker.
- Klaagt de cliënt niet over vermoeidheid en/of hoofdpijn in de morgen.
- Valt de cliënt overdag niet steeds in slaap.

Zijn er zorgen? Vul dan onderstaande lijst in. Vink je 'nee' aan, dan is dat een aandachtspunt om de slaap van de cliënt te verbeteren. Vink je '?' aan dan is er iets onbekend. Ga samen met je team of gedragsdeskundige kijken in hoeverre je meer zicht op dit punt kunt krijgen. Mochten er verbeteringen nodig zijn, pas de ondersteuning aan de cliënt aan. Wanneer er sprake blijft van een slaapprobleem kan de cliënt aangemeld worden bij het consultatieteam Slaap.

Slaapomgeving	Ja	?	Nee
De kamer van de cliënt is voldoende verduisterd in de nacht. (verduisterende gordijnen, geen straatlantaarn voor het raam etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt slaapt in een koele kamer, in een warm bed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De nachtzorg maakt de cliënt tijdens de nacht niet onnodig wakker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er zijn geen storende geluiden/geuren in de omgeving van de cliënt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft een matras/bed/ondersteuningssysteem dat (nog) bij de cliënt past.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dagschema</b>			
De cliënt gaat op vaste tijden naar bed (er mag een marge van een uur in zitten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt staat elke dag op dezelfde tijd op (met een marge van een uur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft een redelijk stabiel dag- en nachtritme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt dut overdag niet langer dan 30 minuten per keer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de 4 uur voordat de cliënt gaat slapen dut hij/zij niet meer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft een dagritme qua activiteiten met voldoende afwisseling in inspanning en ontspanning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Slaapgewoonten</b>			
Het lukt de cliënt om te ontspannen voordat hij/zij gaat slapen. (wees alert op piekergedachten, zorgen, stress, overprikkeling)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelt de cliënt zich veilig in de nacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er een vaste, herkenbare routine rondom het naar bed gaan voor de cliënt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft zijn/haar smartphone op stil of vliegtuigmodus staan tijdens de nacht en gebruikt hem niet als wekker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 uur voordat de cliënt gaat slapen zit hij/zij niet meer achter een beeldscherm met blauw licht (smartphone, tablet, computer, TV).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 uur voordat de cliënt gaat slapen heeft hij/zij niet intensief gesport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Biologische en Fysiologische aspecten</b>			
De cliënt heeft bedtijden passend bij zijn/haar <b>kalenderleeftijd</b> (gemiddeld vanaf 15 jaar 22:00 naar bed, 07:00 op)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heeft de cliënt een slaapduur passend bij de leeftijd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- <i>Kind 3-5 jr</i> <i>10-13 uur</i>			
- <i>Kind 6-13 jr</i> <i>9-11 uur</i>			
- <i>Puber 14-17 jr</i> <i>8-10 uur</i>			
- <i>Jongvolwassene 18-25 jr</i> <i>7-9 uur</i>			
- <i>Volwassene 26-64 jr</i> <i>7-9 uur</i>			
- <i>Oudere volwassene 65+ jr</i> <i>7-8 uur</i>			
De cliënt drinkt na 16:00 geen cafeïne- of theïne houdende dranken meer. (koffie met cafeïne, groene/zwarte thee, energiedrankjes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt beweegt overdag voldoende om slaapdruk op te bouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft warme voeten als hij/zij gaat slapen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt ligt ontspannen en comfortabel in bed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt eet/drinkt op vaste tijden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt krijgt overdag (met name in de ochtend) voldoende daglicht in zijn/haar ogen (wees alert op blinde mensen en bijv. staar), het is mooi als mensen tussen de 2 en 6 uur in aanraking komen met daglicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt drinkt niet meer dan 2 glazen alcohol voordat hij/zij gaat slapen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt heeft geen pijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij pijnmedicatie: krijgt de cliënt in de nacht voldoende? Pijnmedicatie werkt vaak pas goed als er een stabiele bloedspiegel is (dit geldt ook voor paracetamol).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt krijgt geen medicijnen met als bijwerking slaapstoornissen. Check bijsluiters of farmacotherapeutisch Kompas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De cliënt ervaart geen last van incontinentiemateriaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je vragen? Zijn er zorgen over de slaap van een cliënt? Je kunt cliënten laten aanmelden bij het consultatieteam slaap door de gedragsdeskundige die bij de cliënt betrokken is. Meer informatie en het aanmeldformulier, is te vinden op de community van het [consultatieteam Slaap](#).