

THEMADAG

SAMEN STERK

VERBETER JE SLAAP: KENNIS, TIPS EN (H)ERKENNING

25.04.2026



NIER
VERENIGING

Wie zijn wij?



Linda Bronts
Slaaptherapeut
Sint Antonius Ziekenhuis



Robbert Schouten
Internist-Nefroloog
Amsterdam UMC



Yvette Meuleman
Psycholoog
LUMC

Wat kunt u verwachten?

Ochtend

Interactieve lezing

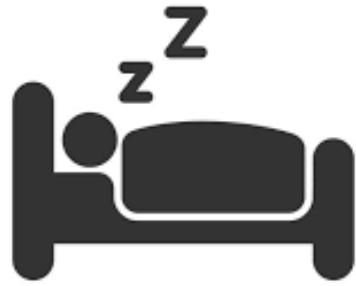
Middag

Groepsgesprekken
of wandelen

Lunch

Hapje & Drankje

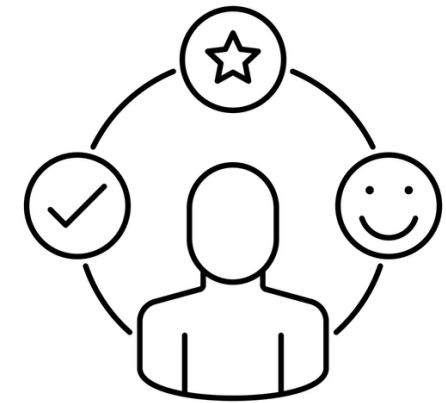
Ochtendlezing: wat zijn de thema's?



Slaap
algemeen



Slaapproblemen
algemeen



Verbeteren
slaapproblemen

Binnen ieder themablok: sprekers met elkaar in gesprek
Einde van ieder themablok: sprekers in gesprek met publiek



Slaap algemeen

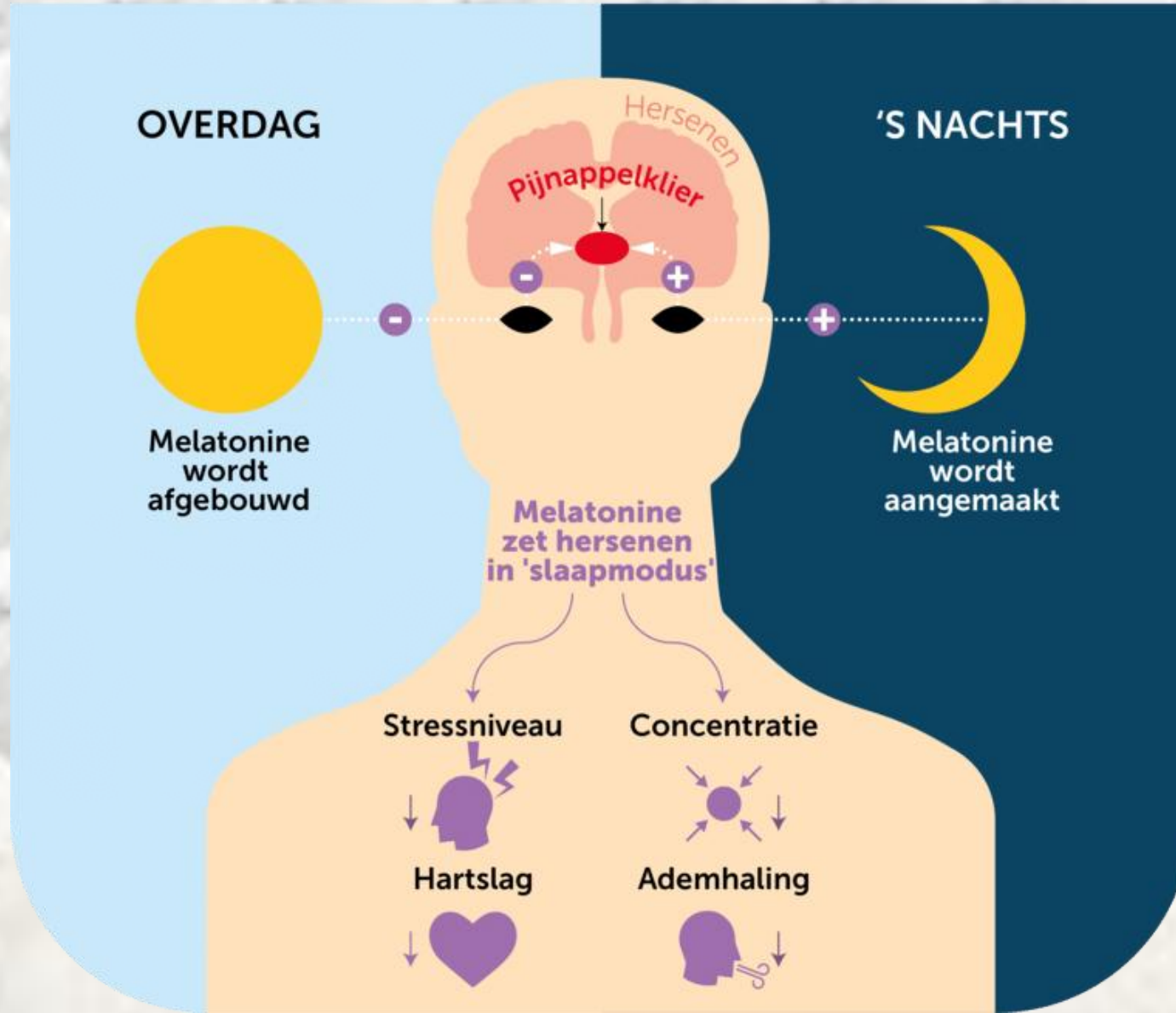
Wat is normaal?

Wat is normale slaap?



Wat is het effect van licht op slaap?

Wat melatonine doet met je lichaam



Is goede slaap voor iedereen gelijk?



Vragen en opmerkingen uit zaal

The background features several overlapping silhouettes of human heads in profile, facing right. Each head contains a question mark. In the center, a lightbulb icon is depicted with radiating lines, symbolizing an idea or insight. The overall color palette is light blue and white.

Slaap algemeen

Wat is normaal?



Slaapproblemen algemeen

Welke, hoe vaak, door wie en met welke impact?

Welke slaapstoornissen zijn er?

Apneu = slaap gerelateerde ademhalingsstoornissen

Circadiane ritmestoornissen = stoornis biologische klok

Parasomnie = ongewoon gedrag tijdens de slaap

Hypersomnia = overmatige slaperigheid

Insomnia = slapeloosheid



Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 “Slaapproblemen hebben zelden één oorzaak — het is vaak een combinatie.”

- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse / transplantatie
- Mentaal
- Leefstijlfactoren

Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 “Er is altijd wel iets dat me wakker houdt.”

- **Nierziekte gerelateerd**
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse / transplantatie
- Mentaal
- Leefstijlfactoren

- Pijn (zenuw, vaatproblemen, krampen)
- Jeuk
 - koelzalf, loratadine, gabapentine
- Rusteloze benen (restless legs)
 - IJzer, roken, alcohol, koffie, overgewicht, beweging, afleiding
 - IJzer, pramipexol, ropinirol, gabapentine
- Elektrolytstoornis (zouten in het bloed)
- Kortademigheid (te veel vocht? Hartfalen? COPD?)
- Slaapapneu

Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 “Overdag helpt het... ’s nachts merk ik de bijwerkingen.”

- Nierziekte gerelateerd
- **Behandeling gerelateerd**
 - **Medicatie**
 - Dialyse / transplantatie
- Mentaal
- Leefstijlfactoren

Bijvoorbeeld:

Prednison: maakt je ‘actiever’ → moeilijker slapen

Plaspillen: vaker ’s nachts plassen

Sommige hartmedicatie: levendige dromen

Afweerremmers: trillen/onrust

Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 “Na dialyse ben ik uitgeput, maar slapen lukt niet.”

- Nierziekte gerelateerd
 - **Behandeling gerelateerd**
 - Medicatie
 - **Dialyse / transplantatie**
 - Mentaal
 - Leefstijlfactoren
- Afvalstoffen (soms onvoldoende dialyse)
 - Dialyseschema: vroeg opstaan vs laat thuis?
 - Overdag slapen / weinig beweging
 - Nachtelijke dialyse: stilte/lijnen/alarmen
 - Transplantatie: herstel operatie, ‘s nachts plassen, medicatie

Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 *“Het brein staat ‘aan’ terwijl het lichaam moe is”*

👉 *“Zodra het stil wordt, beginnen de gedachten.”*

- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse / transplantatie
- **Mentaal**
- Leefstijlfactoren

- **Stress**
 - Impact op je leven
 - Toekomstbeeld
- **Piekeren en angst**
- **Somberheid**

Wat zijn oorzaken voor slapeloosheid?

👉 “Overdag weinig energie... en 's nachts niet moe.”

👉 “Mijn ritme is een beetje kwijtgeraakt.”

- Nierziekte gerelateerd
- Behandeling gerelateerd
 - Medicatie
 - Dialyse / transplantatie
- Mentaal
- **Leefstijlfactoren**

Hoe vaak komt slapeloosheid voor en wie hebben vaker last?



Nierziekte?
Verschillende fasen?
Leeftijd?
Gender?
Andere factoren?

Wat zijn gevolgen van slapeloosheid?

Gezondheidsklachten (o.a. moeheid, concentratieproblemen, hoofdpijn en stemmingsklachten)

Functioneren overdag (o.a. moeite met werk, studie en sociale activiteiten)

Kwaliteit van leven

Ziekte- en behandeluitkomsten



Vragen en opmerkingen uit zaal

Slaapproblemen algemeen

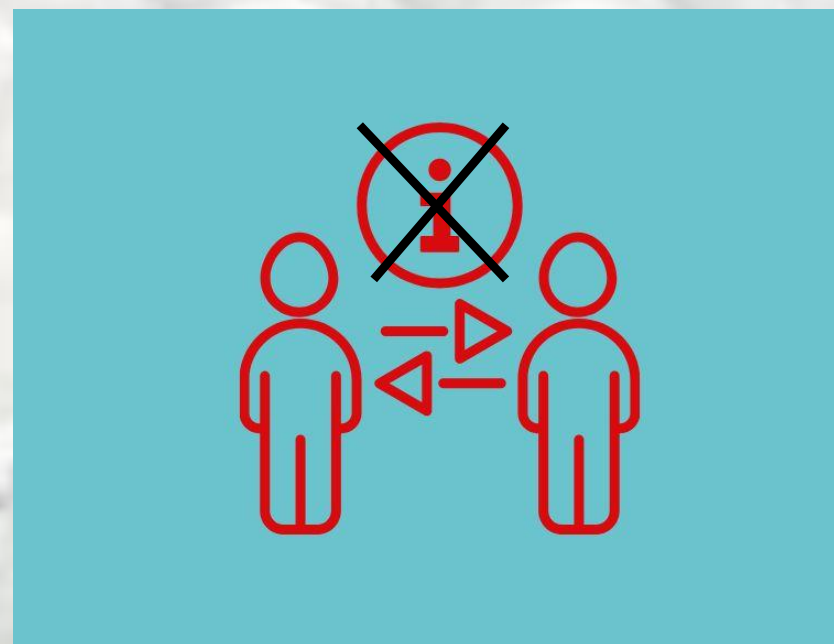
Welke, hoe vaak, door wie en met welke impact?



Verbeteren slaapproblemen

Wat kun je eraan doen: in de spreekkamer en thuis?

Worden slaapproblemen besproken in de spreekkamer?



Wat kan er in de spreekkamer worden gedaan?

Meten en monitoren (d.m.v. PROMs)

Uitleg en educatie

Normaliseren en geruststellen

Erkenning en steun geven (ook voor impact)

Ondersteunen van zelfzorg en coping

Medische behandelen van onderliggende oorzaken

Doorverwijzen (bijvoorbeeld psycholoog of slaaptherapeut)



Multidisciplinair Slaapcentrum

Longarts

Neuroloog

KNO-arts

Kaakchirurg

Psychiater

Slaaptherapeut

Twée ingangen

Nacht

Dag

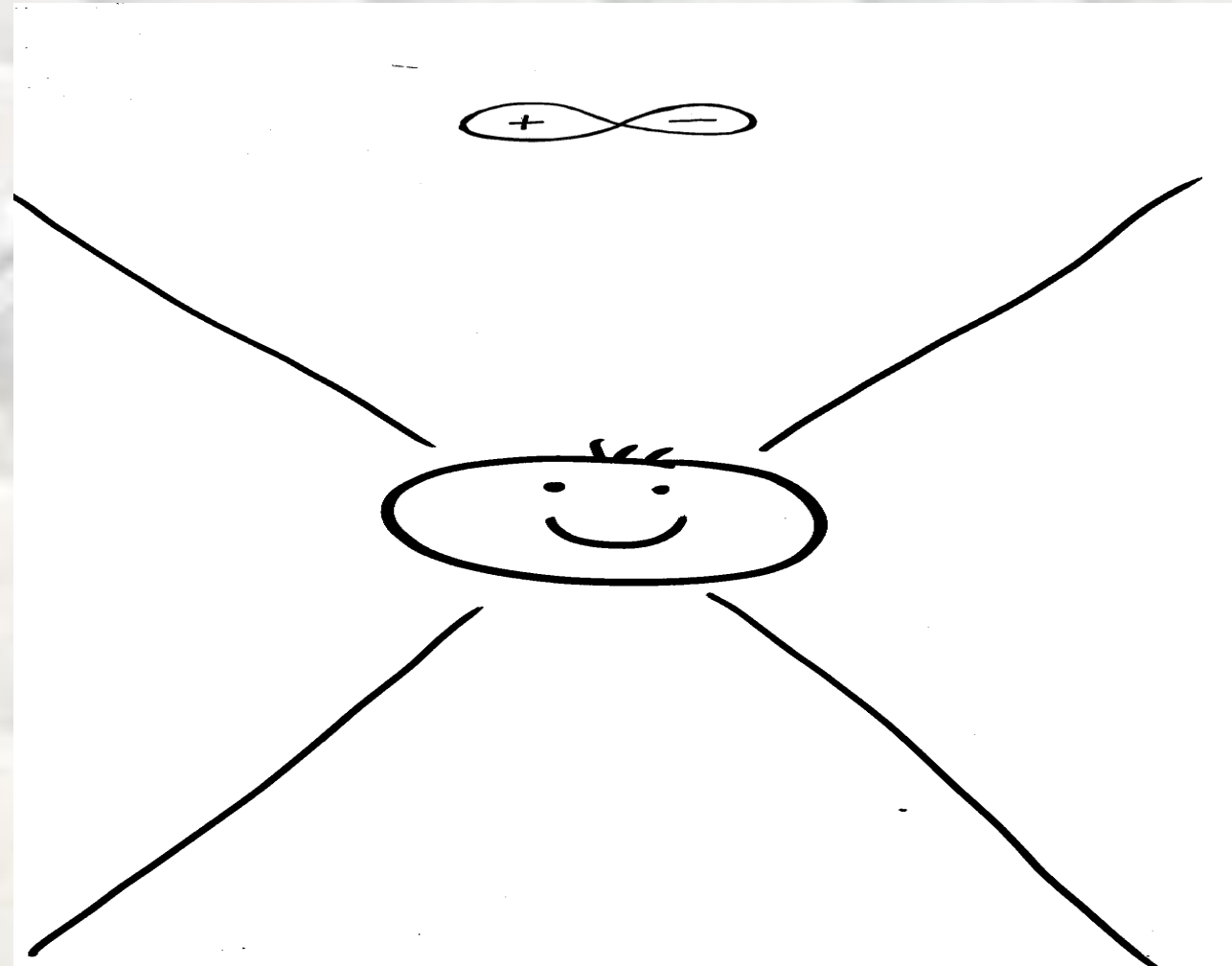


Nacht: vergroot de kwaliteit van de slaap

- In bed blijven!
- Vaste bedtijden, max 8 uur in bed
- Afbouw van de dag: weinig licht en geen schermen
- Ochtend: licht voor afbouw melatonine
- Doorbreken (slaap)gedrag
- Klok, alcohol, cola, koffie, medicijnen, sport, slaap overdag

Balans in slapen (BIS): balans zoeken gedurende de dag

1. Lichamelijke aspecten
2. Cognitieve aspecten
3. Emotionele aspecten
4. Zingevende aspecten



Emotie

- Boos
- Bang
- Bedroefd
- Blij

Lichaam

- Voeding
- Alcohol, roken, drugs
- Beweging
- Spierspanning
- Ontspanning
- Ademhaling
- Aanraking

Cognitie

- Perfectionisme
- Controle/grip
- Over verantwoordelijk
- (Ver)oordelend

Zingeving

- Sociale omgeving
- Betekenis geven
- Helpen
- Nuttig zijn
- Persoonlijke ontwikkeling
- Geloof
- Leven in nu



Belang van ademhaling



BMIND

Emotie

- Boos
- Bang
- Bedroefd
- Blij

Lichaam

- Voeding
- Alcohol, roken, drugs
- Beweging
- Spierspanning
- Ontspanning
- Ademhaling
- Aanraking

Cognitie

- Perfectionisme
- Controle/grip
- Over verantwoordelijk
- (Ver)oordelend

Zingeving

- Sociale omgeving
- Betekenis geven
- Helpen
- Nuttig zijn
- Persoonlijke ontwikkeling
- Geloof
- Leven in nu



Twée gouden regels voor “Bis, balans in slapen”

Regels voor de nacht eren

&

Balans zoeken in de dag



Groeps gesprekken

Omgaan met chronische slaapproblemen

Het leren omgaan met slaapproblemen is belangrijker dan het blijven zoeken naar oplossingen

Begeleiding: Linda

Behandelingen en adviezen voor slaapproblemen

Aandacht voor slaapproblemen in de spreekkamer

Begeleiding: Robbert

Gevolgen van slaapproblemen op kwaliteit van leven

Slaapproblemen hebben meer invloed op mijn dagelijks leven dan mijn nierziekte

Begeleiding: Yvette en Eline

NIER
VERENIGING