

Dit congres heeft in het verleden plaats gevonden. Kijk op onze [nascholingen pagina](#) voor ons huidig aanbod van congressen, cursussen en opleidingen.

Slaapproblemen en -stoornissen bij jongeren

Signalering, diagnose en behandeling

 Vrijdag 25 januari 2019

Programma

9.00 uur

Ontvangst met koffie, thee en uitreiking congresmap

9.30 uur

Opening door dagvoorzitter **Ysbrand van der Werf**, universitair hoofddocent VUmc, neurowetenschapper, voorzitter Nederlandse vereniging Slaap - Waak Onderzoek (NSWO), auteur van het boek 'Iedereen slaapt'

- > De functie van slaap?
- > Wat gebeurt er in onze hersenen als we slapen?
- > Veranderingen in slaap in relatie tot de leeftijd

10.15 uur

Stoornis van de biologische klok

Marijke Gordijn, chronobioloog, eigenaar Chrono@Work

- > Wanneer is er sprake van een slaap-waakritmestoornis en wat zijn de gevolgen?
- > Waarom komt een vertraagd slaapfasesyndroom voornamelijk bij jongeren voor?
- > Behandeling met chronotherapie: lichtbehandeling, slaapverschuiving en behandeling met melatonine toegelicht

11.00 uur

Koffie- en theepauze

11.15 uur

Slaaphygiëne en slapeloosheid - een update

Els van der Horst, GZ-psycholoog K&J in opleiding tot klinisch neuropsycholoog GGz Eindhoven

- › Update over slaaphygiëne - aandachtspunten en valkuilen
- › Hoe beïnvloeden gamen, social media en overig beeldschermgebruik de slaap van jongeren?
- › Wel willen maar niet kunnen slapen - wanneer is er sprake van een psychofysiologische insomnie?
- › Handvatten vanuit de behandeling met cognitieve gedragstherapie

12.00 uur

Slaap en psychiatrische problematiek

Shalini Soechitram, kinder- en jeugdpsychiater, somnoloog, Pluryn, bestuurslid vereniging Kind & Slaap

- › Prevalentie en impact van slaapproblemen bij psychiatrische problematiek
- › Wat is de relatie tussen depressie, ADHD/ADD, autisme, angststoornissen, PTTS en slaapproblemen?
- › (Psycho-)farmacologische behandelmogelijkheden van slaapproblemen bij een psychiatrische stoornis

12.45 uur

Lunch

13.45 uur

Wat betekent een slaapstoornis voor de patiënt?

Sandra Pipping, narcolepsiepatiënt, bestuurslid Nederlandse Vereniging voor Narcolepsie, schrijfster blog Liever lui dan moe

- › Leven met een slaapstoornis
- › Mijn zoektocht naar de diagnose en de behoefte aan begeleiding

14.00 uur

Obesitas en slaapproblemen - slapen houdt de stofwisseling scherp

Nele Vandenbussche, kinderarts en somnoloog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde

- › De relatie tussen obesitas, de biologische klok, de stofwisseling en hormonen
- › Obesitas en kinderen met obstructief slaapneussyndroom (OSAS)
- › Hoe herkent u een slaapprobleem bij een jongere met obesitas?

14.30 uur

Afsluiting van het plenaire programma door de dagvoorzitter en aansluitend koffie- en

theepauze

Verdiepingsessie - 14.45 uur - 16.30 uur

U kunt kiezen uit één van onderstaande verdiepingsessies

A - Slaaptekort of slaapstoornis? - symptomen, diagnose en behandeling

Nele Vandebussche, kinderarts en somnoloog Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde

Wanneer is er sprake van een onderliggende slaapstoornis? Wat is het verschil tussen slaperigheid en vermoeidheid? Welke zorg kan er geboden worden in de 1e, 2e en 3e lijnszorg, wanneer verwijst u door en hoe werkt u samen? Hoe kunnen we slaap onderzoeken en wanneer is er een indicatie voor een polysomnografie? In deze verdiepingssessie worden bovenstaande vragen beantwoord en komen de verschillende slaapstoornissen aan bod. Daarbij wordt ingegaan op de symptomen, de diagnose en de behandelmethodes.

B - Slaap en psychiatrie - de verdieping

Shalini Soechitram, kinder- en jeugdpsychiater, Dr. Leo Kannerhuis, bestuurslid vereniging Kind & Slaap

Psychiatrische (ontwikkelings-)stoornissen en gedragsproblemen bij jongeren gaan vaak gepaard met een gestoorde slaap. Chronische slapeloosheid (insomnia) op jonge leeftijd leidt weer tot een verhoogd risico op depressie en andere psychiatrische ziekten. Bij psychische stoornissen is het moeilijk oorzaak en gevolg te onderscheiden. Wanneer richt u zich bij de behandeling primair op de psychiatrische stoornis en wanneer op het slaapprobleem? Wat weten we over effectieve preventie en interventie? Tijdens deze interactieve sessie gaan we in op bovenstaande vragen en zoeken we gezamenlijk naar praktische handvatten om deze kennis in praktijk te brengen.

Voor beide sessies heeft u de mogelijkheid eigen casuïstiek voor te leggen - stuur een mail met uw verhaal naar a.vandelft@medilex.nl