

VOORLICHTING AAN PAPA'S EN MAMA'S VAN JONGE KINDEREN OVER HUN EIGEN SLAAP ALS PREVENTIE VOOR LANGDURIGE SLAPELOOSHEID.



Slaapcoalitie
Utrecht



BIJ 3% ONTSTAAT
HET SLAAP-
PROBLEEM BIJ
KOMST VAN
KINDEREN

SITUATIE

Ouders van jonge kinderen die langdurig slecht slapen, hebben een verhoogd risico om zelf chronische slaapklaachten te ontwikkelen. Bij aanmelding bij de slaappoli blijkt dat bij 15 van de 457 mensen de startfase van het slaapprobleem gerelateerd is aan het krijgen van kinderen. Dat is ruim 3%. Preventie in een vroegtijdig stadium kan dit mogelijk voor een deel voorkomen.



HOOFDVEROORZAKERS
SLAAPPROBLEMEN



JGZ

100 VRAGEN PER
MAAND OVER SLAAP
BIJ KINDEREN OUDER
DAN 6 MAANDEN

ONZE UITDAGING

Met twee jeugdverpleegkundigen en een slaaptherapeut uit de tweede lijn bedachten we wat ouders nodig hebben om te voorkomen dat zij langdurige slapeloosheid ontwikkelen. Een deel van de veroorzakers zijn cognities rondom slaap en stress. We ontwikkelden daarom een ouderavondpresentatie en een interventie op het consultatiebureau die gericht is op normalisering rondom minder slapen en geruststelling over de gevolgen daarvan.

ONDERZOCHE TE POPULATIE KINDERDAGVERBLIJF



VAN BELANG

Ouders zijn tevreden over de interventies. Met laagdrempelige en beperkte professionele ondersteuning kan dit ook in het publiek domein door ouders onderling geboden worden. Met de komst van gratis kinderopvang is het kinderdagverblijf een goede plek, naast het consultatiebureau, om ouders te bereiken zonder de inzet van zorgprofessionals.

CONCLUSIE

Ouders en professionals zijn tevreden met de interventies. Om dit te realiseren is een korte scholing voor jeugdverpleegkundigen nodig en de ouderavondpresentatie moet een combinatie zijn van psycho-educatie rondom slaap, normalisering en geruststelling. Dit kan in een domeinoverstijgende samenwerking tussen publiek, sociaal en zorgdomein. Deze preventieve interventies kunnen tegen lage kosten in een vroeg stadium het risico van jonge ouders op het ontwikkelen van langdurige slaapklaachten verkleinen.



NORMALISEREN EN
INFORMEREN VOOR-
KOMT PROBLEMEN.

Wil je meedenken aan dit proces of heb je iets toe te voegen,
neem dan contact op met de Slaapcoalitie!