

Anders kijken, anders roosteren



Pia van Liere (teammanager)
Herco Elbertsen (gedragsdeskundige)
Angelique Aelbrecht (begeleider D)

Aanleiding

- Gestart met kennis over slaap
Goed inzetten
- Wat wisten we al over slaap?
- Hoe werd hier in de woning naar gekeken?
- Wat moest de eerste stap zijn?



= Slaap meten van alle cliënten!

Vervolg aanleiding

2- Uitkomst slaapmetingen bespreken en vertalen in handelen:

- Bedtijden aangepast
- Dag invulling opnieuw bekeken
- Beweging overdag
- Avondinvulling beter ingezet
- Aanpassingen in de nacht (bv medicatie bij reflux/comfort)
- Etc.



ROOSTER toen

- Diensten tot 22u30, cliënten gingen vanaf 20u naar bed
- Onvoldoende visie op avondinvulling
- Sfeerverlichting
- In het weekend lekker uitslapen tot 11u en rustig aandoen/weinig activering
- Geen vaste bed rituelen





ROOSTER nu

- Diensten tot 23u, de eerste cliënt gaat na 21u30 naar bed
- Sfeerverlichting gaat pas na 21u aan
- Individuele bedrituelen: hoe wil je in en uit bed?
- Activiteiten in de avond
- Korte dutjes overdag/activering overdag
- Frisse neus halen/buitenlucht

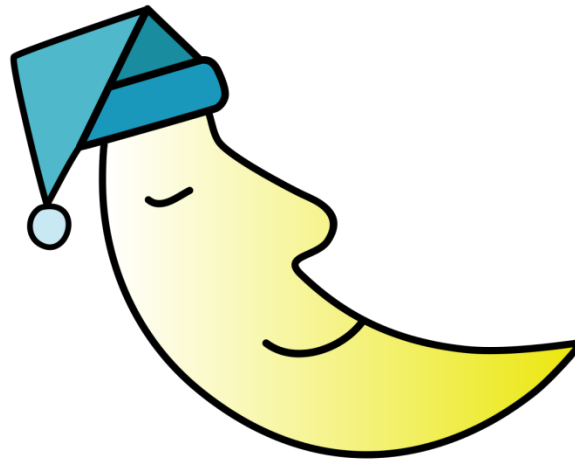
Hoe deden we dat dan?

- Capaciteitsmanagement: in kaart brengen piek en daluren
- Budget berekenen (ZZP-indicaties/fte)
- In team besproken:
 - Dagbesteding cliënten
 - Aanpassingen in woning
 - Werktijden



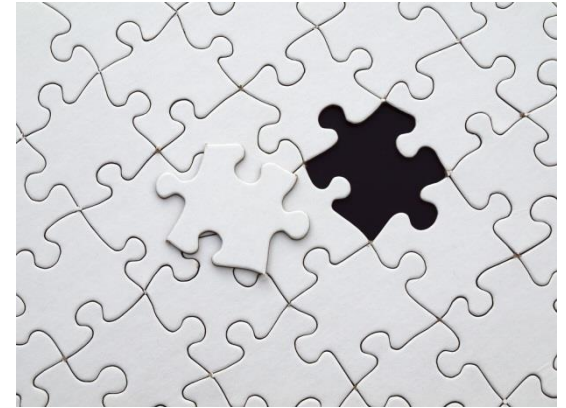
Reactie team; wat vonden zij?

- Meegenomen in beslissing
- Adhv diagnostiek is noodzaak duidelijk
- Sommigen 23u wel laat, maar in belang van cliënt
- Meer kennis van slaap, maakt keuze makkelijker



Opbrengst voor cliënt

- 24-uurs diagnostiek
- Inzicht van effect op (probleem)gedrag
- Programma/dutjes op maat
- Adequater handelen op medische problemen (in nacht)
- Tijd om rustig naar bed te gaan
- Tijd om rustig uit bed te komen
- Muziek in nacht
- Aanpassingen eten/drinken: koffie
- Bedtijden op maat



Hoe verder?

- Kritisch blijven kijken naar dag invulling/dagbesteding in combi slaapkennis.
- Kennis rondom slaap, ouder worden en EMB meenemen in perspectief besprekingen
- Past het rooster nog met wat we (willen) aanbieden?
- Slaap blijven monitoren; steeds opnieuw meten en waar nodig aanpassen

