

Praxis 2023

Verpleegkundig Specialist Geestelijke Gezondheidszorg

SLAAPGEWOONTEN VAN OUDEREN

Penny Tromp



PENNY TROMP (45) Penny Tromp is al ruim 25 jaar met veel plezier en toewijding als verpleegkundige werkzaam bij Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en de Kempen (GGZE).

In 2020 is Penny gestart met de opleiding tot verpleegkundig specialist ggz. Hiermee heeft ze de verdieping van het verpleegkundig vak opgezocht en zich verder ontwikkeld tot beginnend regiebehandelaar. Het eerste opleidingsjaar heeft Penny ambulante gewerkt binnen een Fact team, te weten Fact Regio Zuid. Het tweede leerjaar heeft zij gewerkt bij GGZE Direct, een polikliniek voor volwassenen met psychiatrische problematiek waar focaal en transdiagnostisch wordt behandeld. Het derde en laatste leerjaar was zij klinisch werkzaam in de forensische psychiatrie bij De Woenselse Poort, afdeling Balans. Oftewel een verscheidenheid aan praktijkleerplaatsen waarvoor Penny zich breed georiënteerd heeft op het werken als verpleegkundig specialist ggz.

Penny is sinds januari 2023 terug werkzaam bij Fact Regio Zuid als verpleegkundig specialist ggz/regiebehandelaar. Daarnaast is zij projectleider van de implementatie van DITSMI binnen Fact. Dit landelijk project, in samenwerking met o.a. het Trimbos instituut en GGNet, stelt multidisciplinaire beschrijvende (her)diagnostiek, indicatiestelling en regelmatig evalueren volgens richtlijnen centraal. Verder is zij opgeleid tot cognitief gedragstherapeut voor insomnie (CGT-i) en pleit zij voor meer aandacht voor genderincongruentie binnen de ggz.



SLAAPGEWOONTEN VAN OUDEREN



Een kwalitatief onderzoek met behulp van een thematische analyse naar slaapgewoonten van ouderen met een depressieve stoornis en insomnie als symptoom

Onderzoeker: Mw. P.P.H. Tromp, Verpleegkundige in opleiding tot specialist GGZ
Penny.tromp@ggze.nl

Onderzoeksbegeleider: Mw. Dr. L.J.A.E. Snaphaan

INTRODUCTIE

Insomnie komt als symptoom voor bij 94,7% van de mensen met een onvolledige remissie van depressieve stoornis.

De basis in de aanpak van insomnie is het hanteren van een goede slaaphygiëne: het optimaal hanteren van slaapgewoonten die de slaapkwaliteit en slaapkwantiteit beïnvloeden. Niet goed hanteren van slaapgewoonten geeft slaapverstoring en kan een onderhoudende factor zijn van insomnie.

STEEKPROEF

Selectie vond plaats middels een gelegenheidssteekproef (n=7). Vrouwen ≥ 60 jaar met een depressieve stoornis en insomnie, al dan niet in remissie < 3 maanden, zijn geïncludeerd. Het onderzoek is uitgevoerd bij ambulante cliënten.

DOEL

Omdat onbekend is welke slaapgewoonten ouderen met een depressieve stoornis en insomnie hebben, was het doel van dit onderzoek inzicht te krijgen in hun slaapgewoonten. Dit inzicht geeft aanknopingspunten in de preventie en behandeling van insomnie.

METHODE

Kwalitatief onderzoek met behulp van een thematische analyse. Open interviews zijn afgenomen met behulp van een topiclist.



RESULTATEN

Ontspanning

Huidige gewoonten om te ontspannen zijn ontoereikend. Participanten ervaren veel stress, zowel overdag, vóór het slapen gaan als 's nachts.

Structuur

Participanten hebben overwegend een vaste dagstructuur met vaste tijden van opstaan en naar bed gaan.

Voeding

Participanten nuttigen geen zware maaltijd en alcohol voor het slapen gaan.

Lichaamstemperatuur

Participanten hebben last van koude handen en voeten, maar treffen effectieve maatregelen hiertegen.

Slaapomgeving

Participanten maken bewuste keuzes voor een optimale slaapomgeving.

CONCLUSIE

Bij deze specifieke doelgroep blijkt dat huidige slaapgewoonten niet optimaal zijn voor een goede nachtrust. Hoofdzakelijk is er gebrek aan ontspanning. Participanten ervaren veel stress en (nachtelijk) piekeren. Aanbevolen wordt om in de behandeling aandacht te besteden aan ontspanningstechnieken vóór het slapen gaan en tegen nachtelijk piekeren. Gezelschap overdag blijkt stress zowel overdag als in de nachtelijke uren te verminderen, waardoor slaap verbetert. Aandacht voor gezelschap overdag wordt daarom ook aangeraden.

Toekomstig onderzoek zal gericht moeten zijn op het exploreren van het effect van ontspanningsinterventies, om de behandeling verder te optimaliseren.