

## PROGRAMMA:



- 09.15 u** Onthaal
- 10.00 u** Slaap heeft geen geheimen meer  
**Isabelle Aers**
- 12.00 u** Broodjeslunch
- 13.30 u** Soms is een slaapliedje niet genoeg  
**Tejo Hylkema**
- Tips en tricks van een ervaren nachtbegeleider**  
**Tim Peirsman**
- 16.00 u** Afsluitend 'slaapmutsje'

## WAAROM DEZE STUDIEDAG?

Dat veel mensen met een verstandelijke beperking slaapproblemen hebben, weten we uit onderzoek. Sommige studies spreken van slaapproblemen bij maar liefst 85% van de onderzochte personen. Vaak zijn deze problemen rechtstreeks gelinkt aan de aard van de (verstandelijke) beperking.

Gestoorde slaap of slaapttekort kan grote gevolgen hebben. Onze nachtrust heeft een duidelijke invloed op het functioneren overdag en dat is bij personen met een verstandelijke beperking niet anders. Slechte of te weinig slaap kan gedragsproblemen in de hand werken. Bij kinderen kan er een stagnatie of vertraging van hun ontwikkeling zijn tijdens periodes van slechte slaap, bij volwassenen kunnen slechte nachten een rechtstreekse invloed hebben op de mate van zelfredzaamheid.

Gelukkig komt er binnen de begeleiding van personen met een beperking stilaan meer aandacht voor alles wat te maken heeft met slaap. Het besef groeit dat ook bij mensen met een beperking een goede nachtrust belangrijk is voor het functioneren overdag. Net zoals overdag worden ook de nachtzorgen meer en meer geïndividualiseerd en gaat er meer aandacht naar zaken als avondritueel, slaapcomfort- en hygiëne, aangepast materiaal, enz.

Met deze studiedag over slaap en slaapproblemen bij personen met een verstandelijke beperking, willen we jullie kennis rond dit onderwerp verruimen.

**Welkom!**

## OVER DE SPREKERS

### Isabelle Aers

Isabelle Aers is als neurologe verbonden aan het AZ Maria Middelaers in Gent. Naast algemene neurologie is zij gespecialiseerd in slaaponderzoek. In de loop van deze voormiddag word je ondergedompeld in alle aspecten van de slaap: slaapcyclussen, slaaphygiëne, slaapstoornissen ...

### Tejo Hylkema

Geregistreerd verpleegkundige (BIG, beroepen in de individuele gezondheidszorg), verplegingswetenschapper en docent verpleegkunde bij Avans Hogeschool, voorzitter van de afdeling Complementaire Zorg bij de V&VN, beroepsvereniging Verzorgenden Verpleegkundigen in Nederland.

Tejo Hylkema werkt als adviseur voor zorg en ondersteuning aan mensen met ernstige meervoudige beperkingen en is gespecialiseerd in het diagnosticeren van slaap bij mensen met een verstandelijke beperking. In april 2014 is hij in die functie gestart met Nyx, zorg voor slaap. Inmiddels diagnosticeren en behandelen zij mensen met en zonder beperking uit alle leeftijdsgroepen. <http://www.nyxzorgvoorslaap.nl>

### Tim Peirsman

Tim Peirsman werkt al 23 jaar als begeleider bij Tragel Zorg waarvan een groot deel als medewerker nachtzorg.

Tragel is de grootste zorgaanbieder in Zeeuws-Vlaanderen op gebied van zorg- en dienstverlening aan mensen met een verstandelijke beperking met als doel kwaliteit van leven. Met als uitgangspunt 'de nacht is om te slapen' gaan zij op zoek naar de juiste middelen en mogelijkheden om cliënten een goede, rustige en veilige nacht te bieden. Dat doen ze in samenwerking met lokale en efficiënte samenwerking in de nachtelijke zorgopvolging en de inzet van moderne techniek. <https://www.tragelzorg.nl/over-tragel.htm>



**GOMM**

Zorglijn voor volwassenen  
met een beperking in het Meetjesland

## INSCHRIJVEN

Deelnameprijs: 50 euro per deelnemer, broodjeslunch inbegrepen.

GOMM-tarief: 25 euro (voor medewerkers, stagiairs en gezinsleden van cliënten van DVC de Triangel, Humival of Verburght).

Inschrijven kan enkel via mail aan [helene.debaets@dvcdetriangel.be](mailto:helene.debaets@dvcdetriangel.be) met vermelding van je naam, je organisatie, je functie en een gsm- of telefoonnummer waarop je de dag zelf bereikbaar bent.

De inschrijvingen worden verwerkt in volgorde van binnenkomen. Je bent pas definitief ingeschreven als ook de betaling is uitgevoerd op rekeningnummer:

**BE92 8904 1405 3423 met als mededeling STUDIEDAG SLAAP + je naam.**

**Uiterste inschrijvingsdatum: 31 maart 2018**

## VRAGEN?

Voor meer info kan je terecht bij:

Katrijn De Causmaecker ([katrijn.decausmaecker@dvcdetriangel.be](mailto:katrijn.decausmaecker@dvcdetriangel.be)) of Sylvie Martens ([coordinator.nacht@dvcdetriangel.be](mailto:coordinator.nacht@dvcdetriangel.be)), tel. 09 372 86 11.

## BEREIKBAARHEID EN PARKING

Vanuit Gent (Sint-Pietersstation): bus 65 of 67, halte 'Lovendegem Kerk' (400 m).

Er geldt beperkt parkeren in de onmiddellijke omgeving.

Gratis parkeren kan in Kerkstraat 48 op het grasplein, op het einde van de Kasteeldreef (kant Koning Leopoldstraat, 400 m) en aan het sportcomplex in de Sportstraat (900 m).

