

Screening lichamelijke klacht

- Is er sprake van epilepsie?
Ja/nee

- Is er sprake van maagdarm klachten?
Ja/nee

- Is er sprake van huidproblemen?
Ja/nee

- Zegt het kind vaak pijn of jeuk te hebben tijdens slaap of inslaaptijd?
Ja/nee

- Zijn er aanwijzingen voor andere lichamelijke aandoeningen?
Ja/nee

- Lijkt het kind soms te stoppen met ademen tijdens de slaap?
Ja/nee

Als op één of meer van bovenstaande vragen met ja kan worden beantwoord of als er andere indicaties zijn dat er mogelijk een lichamelijke aandoening een relatie heeft met de slaapmoeilijkheden, kan in overleg met de psychiater worden doorverwezen naar de huisarts of kinderarts.

Bijlage B: Diagnostische vragenlijst slaapmoeilijkheden.

De letters aan de rechter kantlijn verwijzen naar verschillende categorieën van slaapproblemen en oplossingen, die onderaan de vragenlijst zijn weergegeven. Het indelen in één of meer categorieën kan richting geven bij het uitwerken van de vragenlijst en het kiezen van een geschikte interventie. Het is niet mogelijk om per item specifieke grenswaarden of scores aan te geven. Alle antwoorden samen kunnen echter een duidelijk beeld geven van de slaapproblemen.

Avond

- Hoe laat vindt de avondmaaltijd plaats?
- Gebruikt het kind altijd op dezelfde tijd de avondmaaltijd?
- Hoe brengt het kind de avond door tot aan bedtijd? (activiteiten)
- Gebruikt het kind koffie, thee, cola of energiedrankjes?
- Welke medicatie gebruikt het kind?

Bedtijd

- Wat is de normale bedtijd (week/weekend)?
- Gaat het kind altijd op dezelfde tijd naar bed?
- Hoe is de voorbereiding om naar bed te gaan? (ligt het initiatief bij het kind of de ouder, is het kind er klaar voor om naar bed te gaan)
- Is er sprake van protest/gedragsproblemen bij het naar bed gaan?
Hoe reageren ouders hierop?
- Is het kind bang in het donker of zijn er andere angsten?
- Is er een vast bedritueel? Hoe ziet dit ritueel eruit?

- Valt het kind in slaap in het eigen bed, alleen of met anderen?
- Hoe ziet de slaapomgeving eruit? Wat zijn de kenmerken van de slaapkamer?
(prikkelarm/rijk, temperatuur, licht, gewicht dekbed, stabiliteit bed)
- Valt het kind in slaap met wiegende, ritmische beweging?
- Hoe lang duurt het voordat het kind in slaap valt? Welke activiteiten worden er gedaan in die periode
- Is er een specifiek object nodig om in slaap te vallen?

Tijdens de slaap

- Hoe vaak is het kind wakker? Wat zijn hiervan de oorzaken, hoe lang duurt het voordat het kind weer in slaap valt?
- Slaapt het kind alleen of wil het in aanwezigheid van anderen slapen? Verhuist het kind tijdens de nacht naar een ander bed?
- Zijn er opvallende kenmerken tijdens het slapen zoals snurken, fysieke onrust, bedplassen, praten, tandenknarsen, slaapwandelen?
- Is er sprake van nachtmerries?
- Hoe reageren ouders op onderbrekingen tijdens de nacht?

Ontwaken

- Wordt het kind spontaan wakker of moet het gewekt worden?
- Hoe laat wordt het kind wakker?
- Hoe vaak wordt het kind voor 5:00 u. wakker en blijft het dan wakker?

- Voelt het kind zich uitgerust, ontspannen?
- Heeft het kind moeite met opstaan?

Totale slaap

- Wat is gemiddeld de totale slaapduur? (slaapt het kind te weinig of te veel)
- Hoe lang duurt de langste on-onderbroken slaap?
- Krijgt het kind elke nacht ongeveer dezelfde hoeveelheid slaap?

Overdag

- Is er sprake van slaperigheid?
- Worden er dutjes gedaan, zo ja, hoe vaak?
- Valt het kind wel eens plotseling in slaap?
- Hoe is de stemming?
- Is het kind energiek, geconcentreerd, presteert het goed?
- Hoe is de blootstelling aan licht door de dag heen?

Daarnaast ook uitvragen:

Slaapgeschiedenis

Familieanamnese

Wiens probleem is het? Van het kind of van de ouders?

Hoe tevreden ben u met het huidige slaappatroon van het kind. Waarover bent u tevreden en waarover niet.

Wat is al gedaan om de slaap te verbeteren. Wat was het resultaat van eerdere behandelingen: