

SADAN- opdracht 2015

Rani Viaene

1 BaO c

[SADAN-opdracht: Slaapstoornissen 3](#_Toc459152530)

[STAP 1 3](#_Toc459152531)

[Vertaal je thema/ informatie- of onderzoeksvraag in een aantal trefwoorden of zoektermen. 3](#_Toc459152532)

[Gebruik de zoektermen ( of combinaties ervan ) voor een verkennende zoekopdracht via de klassieke zoekmachines ( google, yahoo, bing, … ) te starten. 3](#_Toc459152533)

[Gebruik dezelfde zoektermen ( of combinaties ervan ) voor een verkennende of exploratieve zoekopdracht via Limo. 4](#_Toc459152534)

[Beoordeel je zoekresultaten op bruikbaarheid en betrouwbaarheid. Beoordeel naast jouw wikipedialemma ( of andere ‘vertrekbron’) één andere bron uit 3. En 4. Aan de hand van de criteria gezien in de les. 4](#_Toc459152535)

[Wat neem je mee uit deze zoekopdracht? 4](#_Toc459152536)

[Dien je het thema te verbreden of af te bakenen? 5](#_Toc459152537)

[STAP 2 6](#_Toc459152538)

[Slaap en slaapstoornissen 6](#_Toc459152539)

[**Cluydts, Raymond ; Someren, Eus** 6](#_Toc459152540)

[Bronvermelding 6](#_Toc459152541)

[Context 6](#_Toc459152542)

[Auteur 6](#_Toc459152543)

[Structuur 7](#_Toc459152544)

[Gelijksoortige info 7](#_Toc459152545)

[Lijsten 8](#_Toc459152546)

[Samenvatting 12](#_Toc459152547)

[Powerpoint 12](#_Toc459152548)

[Stap 3 13](#_Toc459152549)

[Publicaties binnen handbereik? 13](#_Toc459152550)

[Auteurs 14](#_Toc459152551)

[Zoek ter plaatse in de bib 14](#_Toc459152552)

[Zoek verder buiten je basistekst 15](#_Toc459152553)

[Stap 4 16](#_Toc459152554)

[Organisaties ( hulp- of dienstverlening) 16](#_Toc459152555)

[Juridische documenten 17](#_Toc459152556)

[De maatschappelijke context ( politiek/ beleid/ visie/ groepering) 17](#_Toc459152557)

[Statistieken 17](#_Toc459152558)

[https://www.zorg-en-gezondheid.be/Cijfers/Zorgaanbod-en-verlening/Geestelijke-gezondheidszorg/Hoe-lang-duurt-een-behandeling-bij-een-CGG-/ 17](#_Toc459152559)

[Op verdere sites heb ik geen statistieken gevonden. 17](#_Toc459152560)

[Cijfergegevens verwerken en er zelf aanmaken 17](#_Toc459152561)

[Persoonlijk besluit 18](#_Toc459152562)

# SADAN-opdracht: Slaapstoornissen

## STAP 1

### Vertaal je thema/ informatie- of onderzoeksvraag in een aantal trefwoorden of zoektermen.

Slaapstoornis, psychische stoornissen, slaapproblemen, problemen i.v.m slaap, niet kunnen slapen

### Gebruik de zoektermen ( of combinaties ervan ) voor een verkennende zoekopdracht via de klassieke zoekmachines ( google, yahoo, bing, … ) te starten.

***Geef een beknopt overzicht van je zoekresultaten.***

1. Hoeveel resultaten bekom je?

* Google: 206.000 resultaten
* Bing: 147.000 resultaten
* Yahoo: 154.000 resultaten

1. Welke soorten informatiebronnen bekom je? Boeken, artikelen uit tijdschriften/ kranten, website, wikipedia-Lemma, statistieken, beleidsdocumenten, onderzoeken?

* Websites
* Artikelen uit tijdschriften
* Onderzoeken
* Boeken
* Video’s

Maak hier een overzicht van in een tabel ( word werkdocument).

|  |  |
| --- | --- |
| **Soort bron** | **Aantal** |
| Nieuws | 1.020 |
| Video | 835 |
| Website | 217.000 |
| Boeken | 5.610 |

### Gebruik dezelfde zoektermen ( of combinaties ervan ) voor een verkennende of exploratieve zoekopdracht via Limo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Soort bron** | **Aantal** |
| artikel krant | 9 |
| Boek | 3 |
| eindwerk | 2 |
| Video | 3 |

### Beoordeel je zoekresultaten op bruikbaarheid en betrouwbaarheid. Beoordeel naast jouw wikipedialemma ( of andere ‘vertrekbron’) één andere bron uit 3. En 4. Aan de hand van de criteria gezien in de les.

### Wat neem je mee uit deze zoekopdracht?

1. Omschrijf kort hoe het zoekproces is verlopen.

Het was wel moeilijk om de zoekresultaten op te zoeken en op te schrijven hoeveel je een bepaald resultaat bekomen hebt.

1. Zou je andere/ extra trefwoorden gebruiken? Welke?

Ik zou het makkelijker vinden om meer trefwoorden te gebruiken bijvoorbeeld ‘psychische slaapstoornissen’ zodat ik een concreter resultaat bekom. Maar dit zou een te algemeen resultaat opleveren.

1. Welke informatie en welke bronnentypes vond je niet? Hoe verklaar je dit?

Ik vond niet specifiek een krantenartikel op google, want daar kwam ik meer uit op onderzoeken of websites van de universiteiten. Maar op Limo vond ik vrijwel alles.

1. Heb je nog bemerkingen?

Op Limo bekom ik veel meer specifieke resultaten dan op google. Dus kan ik gerichter zoeken via Limo.

### Dien je het thema te verbreden of af te bakenen?

1. Bij aanvang had ik nog geen mogelijke onderzoeks- of informatievragen opgesteld. Daarom vindt u deze in de volgende vraag.

b) Indien je nog geen onderzoeks- of informatievragen hebt gesteld, formuleer nu zelf een aantal mogelijke vragen. Wat wil je precies weten over jouw thema?

* Wat is een mogelijke en concrete oplossing voor slaapstoornissen?
* Wat is de oorzaak van slaapstoornissen?
* Wat zijn de verschillende klachten van personen met slaapstoornissen,

## STAP 2

**Slaap en slaapstoornissen**

**Cluydts, Raymond ; Someren, Eus**

### Bronvermelding

Cluydts, R. & Vand Someren, E. (2009). Slaap en slaapstoornissen. Neuropraxis., 153-167, Geraadpleegd op 21/01/2015 via [http://download.springer.com.zuid.vives.ezproxy.kuleuven.be/static/pdf/327/art%253A10.1007%252FBF03080172.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2FBF03080172&token2=exp=1446799436~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F327%2Fart%25253A10.1007%25252FBF03080172.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1007%252FBF03080172\*~hmac=4e5e1704db030bcc69766488047b31bb3895eec8fada3e09bb92cab72bee8cc5](http://download.springer.com.zuid.vives.ezproxy.kuleuven.be/static/pdf/327/art%253A10.1007%252FBF03080172.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2FBF03080172&token2=exp=1446799436~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F327%2Fart%25253A10.1007%25252FBF03080172.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1007%252FBF03080172*~hmac=4e5e1704db030bcc69766488047b31bb3895eec8fada3e09bb92cab72bee8cc5)

### Context

De tekst komt uit het tijdschrift ‘Neuropraxis’. ‘Neuropraxis’ is het eerste Nederlandstalige tijdschrift dat ingaat op achtergronden en toepassingen van actuele neurowetenschappelijke informatie. De doelgroep van het tijdschrift Neuropraxis is iedereen die geïnteresseerd zou kunnen zou kunnen zijn in neurowetenschappen. Onder de lezers zijn veel neuropsychologen, fysiotherapeuten en psychiaters. De overgrote meerderheid van de lezers heeft een academische opleiding.

### http://www.healthcommunity.be/sites/default/files/imagecache/spreker_detail/R_CLUYDTS_5.jpg.JPGAuteur

Raymond Cluydts is de schrijver van deze tekst. Hij is een prof aan de Vrije Universiteit Brussel. Daar geeft hij les in de Bachelor opleidingen Biologische psychologie 1, Biologische psychologie 2 en in de Master opleiding neuropsychologie, neurodiagnose en Biologische psychologie 3. De specialisaties van Raymond Cluydts zijn slaaponderzoek, slaapstoornissen en Biologische psychologie. Hij is ook werkzaam aan het Multidisciplinair Klinisch Slaaponderzoek van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Hij adviseert en ondersteunt meerdere bedrijven, werkgevers- en werknemersorganisaties op het gevied van ploegendiensten en slaapadvies zowel in binnen- en buitenland.

Hij weet alles over slapen, slapeloosheid, nachtmerries en de geheimen van een goede nachtrust. Eind mei kreeg hij van de European Research Council een prestigieuze onderzoekbeurs van 2 miljoen euro en daarmee wil hij onderzoeken waarom de ene persoon die last heeft van slapeloosheid wél een depressie krijgt en de andere slapeloze niet.

Bron foto: <http://www.healthcommunity.be/spreker/raymond-cluydts>

### Structuur

De tekst kent een duidelijke structuur hij is logisch opgebouwd door middel van tussentitels. In de tekst vind je niet alleen doorlopende tekst maar er wordt ook gebruik gemaakt van afbeeldingen en grafieken, die de tekst meer visueel maken.

Gelijksoortige info

Gemarkeerd in de tekst.

### Lijsten

|  |  |
| --- | --- |
| Specialisten | |
| ***Federic Bremer***  [http://www.uic.edu/depts/mcne/founders/bremer.gif](http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjg1NHBxtHJAhWEWxQKHaVcAw8QjRwIBw&url=http://www.uic.edu/depts/mcne/founders/page0011.html&psig=AFQjCNFvMRjYGz8kHP1BNHIEOWKiPEt02g&ust=1449845767205470) | Frédéric Bremer (1892 – 1982) was een pionier op het gebied van neurofysiologie, wiens werk gespecialiseerd in de neurale mechanismen die betrokken zijn in de slaap-waak-cyclus. Zijn andere werken includeren onderzoek in Afasie en apraxie, de neurogene oorsprong van diabetes insipidus, de Fysiologie van het cerebellum, en de neurale beheersing van spiertonus.  <https://en.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%A9d%C3%A9ric_Bremer> |
| ***Moruzzi en Magoun***  [http://www.bri.ucla.edu/nha/ishn/Moruzzi-Magoun-1958.jpg](http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjVw6WRydHJAhVCWRQKHcwuA3gQjRwIBw&url=http://www.bri.ucla.edu/nha/ishn/ishn2007.htm&psig=AFQjCNG3pbhNAPRXoshBY6sLe5rggb0hbw&ust=1449846470461013) | Moruzzi en Magoun onderzochten eerst de neurale componenten van de hersenen en hoe slaap-waak mechanismen reguleren in 1949. Fysiologen had voorgesteld dat sommige diep in de hersenen de structuur controleerden, geestelijke wakkerheid en oplettendheid veroorzaakten.  <https://en.wikipedia.org/wiki/Reticular_activating_system> |
| ***Cliff Saper***  https://www.hms.harvard.edu/dms/neuroscience/fac/images/large/Saper_Clifford.jpg | James Jackson Putnam hoogleraar in de neurologie hoofd van het departement van Neurologie aan Beth Israel diaken Medical Center.  <https://www.hms.harvard.edu/dms/neuroscience/fac/Saper.php> |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Harvey*** | William Harvey was een Britse bioloog. Hij staat vooral bekend als de man die de grootste verandering, al dan niet gewenst door hemzelf, heeft gebracht in het beeld dat bestond over de bloedsomloop. Hij heeft ontdekt dat er wel degelijk een circulatie bestaat.  <https://nl.wikipedia.org/wiki/William_Harvey> |
| Vaktermen | |
| ***Neuropeptiden*** | Het is een neurotransmitter. Het is een peptide, opgebouwd uit 36 aminozuren. |
| ***Neuro- immunologische*** | Studie naar de wisselwerking tussen de psyche, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. |
| ***Electro- encefalogram*** | Een methode om elektrische potentiaalverschillen die in de hersenen zijn ontstaan, via de hoofdhuid te registreren. |
| ***Elektromyogram*** | Onderzoekstechniek waarbij de elektrische activiteit van de spieren wordt gemeten, meestal in relatie tot stimulatie van de voor die spier activerende zenuw. |
| ***Electro- oculogram*** | Apparaat dat oogbewegingen meet. Een elektrisch potentiaal van de ogen, opgemeten door elektroden op de huid rond de ogen. |
| ***Autonome activiteit*** | Is een deel van het perifeer zenuwstelsel dat een groot aantal onbewust plaatsvindende functies reguleert. |
| ***Bètaritme*** | Intense actieve gedachten en concentratie. |
| ***Alfaritme*** | Deze golven komen voor bij mensen vanaf het tweede jaar en geven aan dat iemand op een ontspannen wijze alert is. |
| ***Thètraritme*** | Een nog zeer instabiele slaaptoestand en de persoon kan snel teruggaan naar alfa en bèta. |
| ***Slaapdeprivatie*** | Is het beletten van een organisme om te kunnen slapen. |
| ***Colliculi*** | Kleine verhevenheid. |
| ***Cholinerge neuronen*** | Betrekking hebbend op zenuwuiteinden die acetylcholine afscheiden bij het overbrengen van een impuls. |
| ***Noradrenerge neuronen*** | Veroorzaken waakzaamheid |
| ***Serotonerge neuronen*** | Is een neurotransmitter met een overwegend inhiberende werking. |
| ***Dopaminerge neuronen*** | Selectief aanwezig tijdens het waken. |
| ***Narcolepsie*** | medische ziektetoestand die zich kenmerkt door aanvallen van onbedwingbare slaap |
| ***Inhiberend*** | Verhinderen, verbieden, remming |
| ***Parasympaticus*** | Verantwoordelijk voor de toegenomen doorbloeding van de genitaliën. |
| ***Adrenerg*** | Met betrekking tot sympathische zenuwvezels die bij prikkeling stoffen produceren met een effect als van adrenaline. |
| ***Gelaedeerd*** | Beschadigen of verwonden. |
| ***Melatoninesecretie*** | Een hormoon dat door het menselijke lichaam in de epifyse wordt aangemaakt uit serotonine. Het heeft het vermogen om het ontstaan van vrije radicalen door oxidatie te beperken. |
| ***Insomnieën*** | Bij een overheersend inslaapprobleem. |
| ***Hypersomnieën*** | Bij een overheersend en teveel aan slaap. |
| ***Parasomnieën*** | Verzamelwoord voor slaapstoornissen. |
| ***Nosologie*** | De leer van de ziekten. |
| ***Insomnie*** | Een aanhoudend probleem met inslapen, duur, continuïteit en kwaliteit van de slaap ondanks het feit dat men voldoende kans heeft om te slapen op een adequaat ogenblik. |
| ***Clinicus*** | Arts die in een ziekenhuis werkt. |
| ***Melationine*** | Hormoon dat bij mensen in de epifyse geproduceerd wordt uit serotonine en in een met de tijd van de dag variërende hoeveelheid aan het bloed en het hersenvocht wordt afgegeven. |
| ***Slaaprestrictie*** | Een beperking wordt opgelegd aan het aantal uren dat men in bed mag liggen. |
| ***Mindfulness*** | Aandachtsgerichte cognitieve training |
| ***Neurofeedback*** | Een zelfreguleringsmethode gebaseerd op leertheorieen en meer specifiek op het paradigma van de operante conditionering. |
| Namen: instellingen/ organisaties | |
| American Psychiatric Association  http://www.americanprofessional.com/wp-content/uploads/APA_Logo_CMYK.jpg | De American Psychiatric Association is een organisatie van psychiaters die werken samen om te zorgen voor humane zorg en een effectieve behandeling voor alle personen met psychische aandoeningen. Het is de stem en het geweten van de moderne psychiatrie. Hun visie is een samenleving die tot haar beschikking heeft, toegankelijkheid en kwaliteit voor een psychiatrische diagnose en behandeling.  <http://psychiatry.org/> |
| Wereld Gezondheidsorganisatie  http://www.zorg-en-gezondheid.be/uploadedImages/NLsite_v2/Beleid/Internationaal/WHO-logo.jpg | De Wereldgezondheidsorganisatie is een gespecialiseerde organisatie van de Verenigde Naties en de leidende en coördinerende autoriteit voor volksgezondheid binnen het VN-systeem.  <http://www.zorg-en-gezondheid.be/beleid/internationaal/wereldgezondheidsorganisatie/> |

### Samenvatting

Mijn tekst gaat over slaap en slaapstoornissen. De oorzaak van de slaapstoornissen ligt vooral in het hoofd, meer bepaald de hersenen.

In wetenschappelijke termen worden slaapstoornissen beschreven in 3 stadia

1. International Classification of Sleep Disorders
2. Diagnostic and Statistical Manual
3. International Classification of Diseases

Er wordt definitief van een slaapstoornis gesproken wanneer de slaapklachten blijven bestaan wanneer de persoon voldoende mogelijkheid heeft om te slapen en een passende omgeving aanwezig is. Daarnaast moet er overdag minimaal een van de volgende consequenties aanwezig zijn met een duidelijke subjectieve relatie tot het slaapprobleem: vermoeidheid, aandachts- of concentratieproblemen, sociale- of schoolproblemen, emotionele klachten, verminderde concentratie enzoverder.

Er zijn verschillende mogelijke behandelingen die worden gebruikt tegen een slaapstoornis zijn ofwel farmacologisch, met gedragsinterventies, stimuluscontole, slaaprestrictie, cognitieve herstructurering, relaxatie of psycho-educatie: slaaphygiën.

In de tekst zijn veel verwijzingen te vinden naar professoren die ook onderzoek gedaan hebben naar verschillende soorten oorzaken, problemen of oplossingen bij slaapstoornissen.

### Powerpoint

## Stap 3

### Publicaties binnen handbereik?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bronnenlijst | Limo | Bibliotheek |
| American Academy of Sleep Medicine. (2005). International classification of sleep disorders, 2nd ed.: diagnostic and coding manual.American Academy of Sleep Medicine, Westchester, I L. | Gevonden in de LIMO- catalogus als artikels, reviews, boeken, conferentieverslagen en diverse teksten. | Niet gevonden in de bibliotheek.  Bij het opzoeken op internet waren er geen resultaten beschikbaar.  Ook toen ik zelf een kijkje nam in de bibliotheek vond ik geen resultaat. |
| Banks, S.& Dinges, D.F. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. Journal of clinical sleep medicin, nr.3, 519-528. | Gevonden in de LIMO- catalogus als artikel. | Niet gevonden in de bibliotheek.  Bij het opzoeken op internet waren er geen resultaten beschikbaar.  Ook toen ik zelf een kijkje nam in de bibliotheek vond ik geen resultaat. |
| Carskadon, M.A. & Rechtschaffen , A. (2005). Monitoring and staging human sleep. In: Meir H. Kryger, Thomas Roth, William C. Dement, (Eds.) . Principles and practice of sleep medicine. (4e dr.) Philadelphia: Elsevier, 1359-1377. | Gevonden in de LIMO- catalogus als artikels en reviews. | Niet gevonden in de bibliotheek.  Bij het opzoeken op internet waren er geen resultaten beschikbaar.  Ook toen ik zelf een kijkje nam in de bibliotheek vond ik geen resultaat.. |
| Dijk, D.J. & Archer, S.N. (2009). PERIOD3, circadian phenotypes, and sleep homeostasis. Sleep Medicine Reviews*,* DOI. | Gevonden in de LIMO- catalogus als artikel. | Niet gevonden in de bibliotheek.  Bij het opzoeken op internet waren er geen resultaten beschikbaar.  Ook toen ik zelf een kijkje nam in de bibliotheek vond ik geen resultaat. |
| Edinger, J.D. & Fins, A.I. (1995.) The distribution and clinical significance of sleep time misperceptions among insomniacs. Sleep, nr. 18, 232-239. | Niet gevonden in de LIMO- catalogus. | Niet gevonden in de bibliotheek.  Bij het opzoeken op internet waren er geen resultaten beschikbaar.  Ook toen ik zelf een kijkje nam in de bibliotheek vond ik geen resultaat. |

### Auteurs

|  |
| --- |
| [https://media.licdn.com/mpr/mpr/shrinknp_400_400/p/3/000/087/08f/2c7f70d.jpg](https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiC07uz2NHJAhUFvhQKHQ2vDBUQjRwIBw&url=https://be.linkedin.com/pub/raymond-cluydts/b/494/8b1&psig=AFQjCNEyfUd5ezQW06NFMENDRvghFTgYrA&ust=1449850566928717)  **Raymond Cluydts** |
| Cluydts, R. (2003). Comparing the effects of sleep loss after experimental sleep deprivation and in clinical patients. Sleep Medicine Reviews*,* 293-295. |
| Cluydts, R., Pirrera, S. & De Valck, E. Field study on the impact of nocturnal road traffic noise on sleep: The importance of in- and outdoor noise assessment, the bedroom location and nighttime noise disturbances. Science of The Total Environment*,* 84-90. |
| Cortoos, A., De Valck, E., Pattyn, N., Mairesse, O. & Cluydts, R. Excitatory versus inhibitory impairments in insomnia patients: An ERP study. International Journal of Psychophysiology*,* 62-69. |
| Mairesse, O., De Valck, E., Quanten, S., Neu, D., Cortoos, A., Pattyn, N., Theuns, P., Cluydts, R. & Hofmans, J. Sleepiness phenomics: Modeling individual differences in subjective profiles. International Journal of Psychophysiology*,* 150-161. |
| [http://www.innovatiekringdementie.nl/files/gfx/imagemanager/DynamicMedia/Eus%20JW%20Van%20Someren,%20PhD.jpg](http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjovfLb2NHJAhUE6RQKHWwHD7cQjRwIBw&url=http://www.innovatiekringdementie.nl/a-103/licht-doet-wonderen-bij-mensen-met-dementie&bvm=bv.109395566,d.d24&psig=AFQjCNFqRdElrlVH8saHt908gSy_ehr_CA&ust=1449850651629527)  **Eus Van Someren** |
| Cluydts, R. & Someren, E. Slaap en slaapstoornissen*,* 153-167. |
| Someren, E., Riemersma, R., Raymamn, R. & Swaab, D. Het effect van licht en temperatuur op versoord slaap-waakritme bij ouderen, Psychopraxis*,* 42-44. |
| Someren, E. (2011). Licht voor later: Ontdek wat licht voor u kan doen. |

### Zoek ter plaatse in de bib

Het tijdsschrift ‘Neuropraxis’ waar ik de basistekst uit gehaald heb is een tijdschrift die niet te vinden is in de bib in Kortrijk. Dit is enkel te vinden in Antwerpen of in de bib van de KU Leuven. Daarom heb ik op internet de voor- en achterflap bestudeert

### Zoek verder buiten je basistekst

|  |  |
| --- | --- |
| Zoekterm: Psychische stoornissen | |
| Eindwerken : 36 | Oud, M.J.T.(2009). Zorg van de huisarts voor mensen met ernstige psychische stoornissen*,* 139. |
| Adio-visueel materiaal: 22 | Hilversum, T.(1992). Ontdek de psychologie: aflevering*,* 19 tot 24. |
| Artikels: 304 | Dom, R. (1994). Biologische en pathofysiologische benadering. Psychische stoornissen*,* 8-10. |
| Diverse teksten: 2 | Dosen, A. (2001). Psychische stoornissen bij verstandelijk gehandicapte adolescenten*,* 162-175. |
| Tijdschriften: 2 | Van Loghum, B.S. & Van Loghum, S. (1985-2008). Jaarboek voor psychiatrie en psychotherapie. |
| Boeken: 454 | Bruffaerts, R., Bonnewyn, A. & Demyttenaere, k. (2011). Kan geestelijke gezondheid worden gemeten?: Psychische stoornissen bij de Belgische bevolking*,* 457. |

|  |  |
| --- | --- |
| Slaapproblemen | |
| Boeken: 113 | Halfens, R.J.G. & Cox, K., Slaapproblemen*,* 232-364. |
| Artikels: 92 | Franzen, P. & Van Berkestijn, J. Behandeling van slaapproblemen bij ouderen*,* 27, 1441. |
| Eindwerken: 20 | Van Den Bossche, E. (2005). Ploegenwerk, slaapproblemen en vermoeidheid bij verpleegkundigen*,* 85. |
| Audio- visueel materiaal: 5 | Buyse, J. Je zal het maar hebben: slaap apneu, chronisch vermoeidheidssyndroom. Narcolepsie. |

|  |  |
| --- | --- |
| Oplossingen slaapproblemen |  |
| Boeken: 14 | Verbeek, I. & Laar, M. (2010). Verbeter je slaap: Werkboek voor de cliënt. |
| Artikel: 4 | Waterman, D. & Hofman, W. (1996). De niet-medicamenteuze behandeling van slapeloosheid*,* 175-184. |

## Stap 4

### Organisaties ( hulp- of dienstverlening)

***Fonds Psychische Gezondheid***

1. **Inhoud**

De inhoud van de site van de organisatie Fonds Psychische Gezondheid gaat over verschillende soorten gedragsproblemen. Ze bespreken vooral tips bij slapeloosheid, er staat een slaapproblementest op, ontspanningsoefeningen, enz.. Bij de vorm van deze site maakt men gebruik van doorverwijzingen. Als je op bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen klikt kom je terecht op een pagina met uitleg daarover. Daar staat letterlijk dat de oefeningen nuttig zijn voor slaapstoornissen en ook stress. Hiermee zie je dat dit eerder een algemene site is die meerdere oplossingen voor meerdere gedragsproblemen biedt. Daaruit kan je ook wel afleiden dat de hulp die je terug vindt op de site redelijk beperkt is.

**Lay-out**

De lay-out is zeer eenvoudig. Er wordt gebruik gemaakt van een zeer eenvoudige stijl met maar enkele kleuren. Dit zorgt ervoor dat de website zeer overzichtelijk is. Er wordt ook niet te veel informatie op één pagina vermeld en dit door de verwijzende links waarvan zij gebruik maken, waardoor je snel alle informatie door kunt doornemen.

**Doelgroep**

De doelgroep van deze site is vooral mensen die met problemen zitten met hun psychische gezondheid. Zoals onder meer psychose, een depressie, een burn-out, ADHD en nog meerdere. De taal op de site is gemoedelijk maar formeel, maar zeker niet zakelijk.

**Identiteitsgegevens en betrouwbaarheid**

De identiteitsgegevens die te vinden zijn op de site zijn diegene van de directie, de verantwoordelijke voor subsidieaanvragen, de verantwoordelijke voor pers en publiciteit en de verantwoordelijke voor korrelatie. Op de site staan geen datum, auteur of bronnen vermeld waar ik kan van afleiden dat de site daarop gebaseerd is. Op deze site vind je ook pagina waar je je eigen contactgegevens kan invullen om een donatie te schenken voor de organisatie. Zo merk je ook dat er een persoonlijk contact tussen de bezoekers van de site en de mensen van de organisatie.

**Eigen mening en besluit**

Het lijkt mij, na dat ik deze site nader heb bekeken, zeker wel een betrouwbare site en dit omdat men verschillende persoonsgegevens vermeld op de site en ook het adres waar de organisatie zich bevindt staan vermeld.[[1]](#footnote-1)

### Juridische documenten

Onder de verschillende zoektermen die ik gebruikt heb ( slaapproblemen wetten, slaapstoornissen juridische documenten…) heb ik geen juridische documenten gevonden. Toen ik probeerde om via de zoekterm ‘inname medicatie voor slaapstoornissen wetten’ info te verkrijgen bekwam ik enkel deze wet: Al de middelen waar het in deze bladzijden over gaat, zijn als geneesmiddel onderworpen aan wetten in verband met verkoop, publiciteit en informatie. Zo moet elk geneesmiddel vergezeld gaan van een bijsluiter in een toegankelijke taal. Slaap-en kalmeringsmiddelen en antidepressiva koop je op doktersvoorschrift bij de apotheker, terwijl een aantal pijnstillers zonder voorschrift te krijgen is, behalve als ze zijn samengesteld met codeïne: daar is sinds 2002 een voorschrift voor nodig.

<http://www.vad.be/media/9219/drugsetc_factsheet_medicatie.pdf>

### De maatschappelijke context ( politiek/ beleid/ visie/ groepering)

De maatschappelijke organisatie voor slaapgeneeskunde van kempenhaeghe is een van de grootste multidisciplinaire slaapcentra van Nederland. Ze bieden een uitgebreide diagnostiek en behandeling als het gaat om ernstige en complexe slaapstoornissen.

<http://www.kempenhaeghe.nl/slaapprobleem/32/5/67/0/0/Specialisatie-slaapgeneeskunde/>

### Statistieken

Over het onderwerp slaapstoornissen heb ik geen specifieke statistieken gevonden dus daarom ging ik opzoek naar statistieken over geestelijke gezondheidszorg. Deze gaat over de duur van de behandeling voor personen die geestelijke gezondheidszorg nodig hebben. Dit vooral omdat dit zeker geen bekend gegeven is.

### <https://www.zorg-en-gezondheid.be/Cijfers/Zorgaanbod-en-verlening/Geestelijke-gezondheidszorg/Hoe-lang-duurt-een-behandeling-bij-een-CGG-/>

### Op verdere sites heb ik geen statistieken gevonden.

### Cijfergegevens verwerken en er zelf aanmaken

Terug te vinden in het excel document.

# Persoonlijk besluit

Ik heb voor deze opdracht toch wel wat moeite gehad bij het opzoeken van de verschillende informatie rond mijn thema. Het bleek moeilijker dan verwacht. Ik heb de meeste informatie gevonden door via google mijn specifieke zoektermen in te geven, maar ook van LIMO heb ik veel informatie te weten gekomen. Ik heb er wel telkens proberen rekening mee houden dat de informatie die ik gebruikte, betrouwbaar was. Dit door te kijken als er een auteur bij stond en deze eventueel eens op te zoeken voor ik de bron gebruikte.

De Sadan-opdracht was voor mij moeilijk om dat dit iets is wat ik nooit zo grondig heb moeten doen. Vooral bij de bronnen en deze op een correcte manier vermelden had ik wat moeite, ook snapte ik sommige vragen niet zo goed waardoor ik deze soms niet grondig genoeg beantwoord heb. Daar wil ik de volgende keer meer aan werken.

Het sterkste was ik bij deze opdracht volgens mij aan de afwerking. Daarmee bedoel ik, de tekst verzorgd en duidelijk maken en de lay- out in orde brengen.

Ik heb vooral geleerd dat enorm veel zaken en details belangrijk zijn bij het opstellen van een paper. Je moet enorm alert zijn bij alles wat je opzoekt en je moet ervoor zorgen dat je zeker geen onwaarheden verwerkt in je tekst.

1. 342 woorden [↑](#footnote-ref-1)