



WIJKCOLLEGE

voor iedereen werkzaam in Noordwest

"Chronisch slecht slapen vergroot het risico op op neuropsychiatrische aandoeningen zoals angststoornissen, depressie en dementie en op lichamelijke aandoeningen, zoals obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes." (bron: Hersenstichting)

Lekker geslapen?

Een goed gesprek over (slecht) slapen

Donderdag 30 maart van 16:30 tot 18:00 uur

Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk. Bewoners in onze wijk ervaren veel fysieke en psychische zorgen en problemen. Dat draagt (on)gemerkt bij aan een slechte nachtrust.

Wat gaan we doen bij het wijkcollege?

In dit wijkcollege gaan we in gesprek met professionals én met bewoners. Wat doet slecht slapen met bewoners? Waar hebben bewoners die bovengemiddeld slecht slapen behoefte aan? Vinden bewoners het belangrijk dat het onderwerp aan bod komt bij hun zorg- en hulpverleners? Welke eenvoudige tips en adviezen zou hen kunnen helpen? Waar kun je als professional bewoners bij helpen? En welke interventies en programma's zijn er voor bewoners die problemen ervaren ten gevolge van slecht slapen. Kortom, een goed gesprek over slapen!

Anmelden

Meld je aan via 1sociaaldomein.nl

Deel dit bericht met collega's en samenwerkingspartners in de wijk.

