

Bijlage 1b. Uitgebreide anamnese bij slaapproblemen van oudere kinderen/jongeren

Deze uitgebreide anamnese is gebaseerd op de methodiek van Schregardus en de brede anamnese voor psychosociale problematiek uit de (concept) JGZ richtlijn Depressie. Het is bedoeld om een goed beeld te krijgen van de situatie en het ontstaan van mogelijk foutieve patronen bij het in- en doorslapen. Bij het onderzoek moet rekening gehouden worden met de mogelijk hoge intra-individualiteit. Dit betekent dat het gedrag bij hetzelfde kind niet constant hoeft te zijn. Slaapproblematiek is gedrag met een redelijk hoge intra-individualiteit.

Om goede begeleiding en hulp te kunnen geven is het belangrijk om eerst een goed beeld te krijgen van het slaapprobleem (de probleemverheldering). Vervolgens is het belangrijk dat de factoren in kaart gebracht worden die het slaapprobleem veroorzaken of in stand houden (de probleemanalyse).

Bij een groot slaapprobleem (crisisituatie of complexe problematiek) is het aan te raden om een meer uitgebreide anamnese af te nemen. Het is belangrijk altijd je vragen in te leiden; vertel aan de ouders of de jongere waarom je de(ze) vragen gaat stellen.

Hanteer de hier opgestelde vragen als leidraad, en pas ze aan de situatie en de leeftijd van het kind aan. Ga bij onderstaande vragen uit van je eigen deskundigheid. Bij weinig ernst, trauma's kun je vragen als volgt samenvatten; "Waren er dingen ingrijpend in het leven van uw kind, bijv. tijdens de zwangerschap of geboorte, de ontwikkeling, was het kind gewent, etc?"

De anamnese bestaat uit veel gerichte en gesloten vragen. Nodig de ouders en jongeren uit om zoveel mogelijk kort te antwoorden (en uitvoeriger waar nodig).

Daarnaast is het een vereiste om ieder gezin als uniek te benaderen door:

- de informatie met veel aandacht en genuanceerd in te winnen
- vragend te blijven, nooit stellend te worden
- de ouders of de jongere de keus te laten

a) Anamnese oudere kinderen/jongeren

Vragen die bruikbaar kunnen zijn bij een uitgebreide brede anamnese.

Probleemverheldering

- 3) Wat is het ervaren probleem?
- 4) "Kun je er meer over vertellen?"
- 5) Wat gebeurt er?
- 6) Op welke momenten?
- 7) Hoe vaak?
- 8) Hoeveel last heb je ervan (schaalvraag eventueel)?
- 9) Wat zijn de gevolgen?

Aanleiding

- 10) Sinds wanneer is het?
- 11) Was er een aanleiding;

- 12) Zou het ergens mee te maken kunnen hebben denk je?

Slaaphygiëne

- 13) Waar slaap je/ waar val je in slaap?
14) Tijdstip van naar bed gaan (is dit elke nacht ongeveer hetzelfde, verschil doordeweeks/weekend)
15) Val je meteen in slaap of lig je lang wakker? Hoe lang denk je gemiddeld? Wat doe je dan?
16) Word je 's nachts wakker en wat doe je dan?
17) Slaap je overdag weleens?
18) Slaap je alleen in een kamer?
19) Slaap je in een donkere kamer, of is er veel licht?
20) Is de temperatuur goed in de kamer? Niet te warm, en niet te koud?
21) Eet je iets, voordat je naar bed gaat?
22) Wat doe je 's avonds, vlak voor het slapen gaan (denk aan Tv-kijken, computeren, etc.)
23) Gebruik je het bed voor andere activiteiten dan slapen? Bijv. studeren, telefoneren, gamen etc.)
24) Gebruik je medicatie? (Raadpleeg ook het JGZ dossier)
25) Gebruik cafeïne en genotmiddelen? (denk aan cola, koffie, energiedrankjes, sigaretten, alcohol, drugs, etc.)
26) Snurk je?
27) Slaapwandelen je weleens, of heb je last van ander opvallend gedrag 's nachts?
28) Heb je nachtmerries?

Gezinssituatie

- 29) Hoe ziet jullie gezin eruit (bij wie woon je)?
30) Hoe gaat het thuis met de verschillende gezinsleden?
31) Relatie met verschillende gezinsleden?
32) Zijn er de afgelopen twee jaar ingrijpende gebeurtenissen geweest in jullie gezin?

School

- 33) Hoe gaat het op school?
34) Wat vind je van school?
35) Wat vind je leuk om te doen?
36) Wat vind je minder leuk aan school?
37) Hoe zijn de resultaten?
38) Concentratie / aandacht?
39) Wie zijn je vrienden?
40) Wordt er gepest op school / in de klas?
41) Wordt je wel eens gepest, of pest je zelf?

Vrije tijd

- 42) Wat vind je leuk om te doen?
43) Heb je vaste bezigheden?
44) Hoeveel tijd besteed je er aan?
45) Spreek je af met vrienden?

Stemming

- 46) Hoe is je stemming in het algemeen (vrolijk, ongelukkig, verdrietig);
47) Is er sprake van angst, zenuwachtigheid of gepieker;
48) Is er iets veranderd daarin de laatste tijd?

Sociaal netwerk

- 49) Heb je om hulp gevraagd aan anderen?
- 50) Aan wie (sociaal netwerk en/of professional)?
- 51) Heb je hulp gekregen?
- 52) Zo ja van wie, en wat heeft het je opgeleverd?

Eerdere oplossingen

- 53) Wat heb je zelf mogelijk al geprobeerd om het probleem op te lossen?
- 54) Heb je informatie opgezocht;
- 55) Welke informatie heb je gevonden;
- 56) Had je daar wat aan; zo ja, wat;
- 57) Heb je dingen uitgeprobeerd om het probleem op te lossen;
- 58) Wat was het effect; ben je daar tevreden over;
- 59) Zo nee, heb je ideeën over wat mogelijk nog wel zou kunnen werken?
- 60) Zijn er al dingen veranderd?

Vervolg

- 61) Noodzaak voor een vervolg (eventueel schaalvraag)
- 62) Zou je hulp willen en zo ja van wie en hoe?

Samenvatting

Conclusie

Gezamenlijke afspraken over het vervolg

Bron;

Zorgplan JGZ (2008 V&VN)

JGZ Richtlijnen o.a.

Opvoedingsondersteuning kaart 2 “beslisschema”

Vroegsignalering van psychosociale problemen Balansmodel (tabel 2.1)

Depressie (concept)

Angst (concept)