

Deze uitgebreide anamnese is gebaseerd op de methodiek van Schregardus en de brede anamnese voor psychosociale problematiek uit de 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 voor zowel professional als cliënt 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). Ook is het goed om te weten wat er al is geprobeerd om het probleem op te lossen, wat werkt en niet werkt.

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 of 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?"

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 bij jonge kinderen

Probleemverheldering

Als ouders het slaapprobleem geen 'probleem' noemen, zou je kunnen spreken van 'slaappatroon'.

- 1) Kun je meer vertellen over het slaapprobleem?
- 2) Wanneer zijn de slaapproblemen begonnen?
- 3) Was er een speciale aanleiding voor het ontstaan van het slaapprobleem in de tijd?
- 4) Hoe heeft het slaapprobleem/patroon zich daarna ontwikkeld?
- 5) Hoe lang duurt het slaapprobleem al?
- 6) Gebeurt het elke nacht? Op welk moment?
- 7) Wat zijn de gevolgen?
- 8) Wat zou je graag veranderd willen zien?
- 9) Wat vinden jullie het meest vervelend of waar maken jullie je de meeste zorgen over?

Slaaphygiëne:

- 10) Hoe laat gaat het kind naar bed? Is dit elke dag/nacht ongeveer hetzelfde? Verschilt de bedtijd doordeweeks, in het weekend of tijdens vakanties?
- 11) Valt het kind meteen in slaap of ligt het lang wakker? Hoe lang denk je gemiddeld? Wat doe je dan? Wisselt de tijd van in slaap vallen?

- 12) Hoe laat wordt het kind wakker? Hoe laat gaat het kind het bed uit? Hoe gaat het met het ontbijten?
- 13) Waar slaapt het kind? Waar valt het kind in slaap?
- 14) Wordt het kind 's nachts wakker? Hoe vaak per week? Hoe vaak per nacht? Hoe laat in de nacht en hoe lang ligt het kind dan wakker?
- 15) Slaapt het kind overdag? Hoe vaak? Hoelang?
- 16) Op welke leeftijd is het gestopt met overdag slapen?
- 17) Zijn er tekenen van slaapgebrek overdag? Wisselt dit per week of tijdens vakantie?
- 18) Slaapt het kind alleen in een kamer, of bij ouders of met broertjes of zusjes?
- 19) Slaapt het kind in een donkere kamer, of is er veel licht?
- 20) Is de temperatuur goed in de kamer?
- 21) Geef je het kind iets te eten of te drinken voor het slapen gaan?
- 22) Wat doet het kind 's avonds, vlak voor het slapen gaan (denk aan tv-kijken, telefoongebruik, Ipad gebruik, computeren, wilde spelletjes etc.)
- 23) Gebruikt het kind medicatie? (Raadpleeg ook het JGZ dossier)
- 24) Gebruikt het kind cafeïne of genotmiddelen? (denk aan cola, koffie, energiedrankjes, sigaretten, alcohol, drugs, etc.)
- 25) Snurkt het kind?
- 26) Slaapwandelt het kind? Ander opvallend gedrag 's nachts?
- 27) Heeft het kind nachtmerries?

Gedrag ouders

- 28) Wie brengt het kind naar bed? Wanneer? Hoe gaat dat?
- 29) Wat gebeurt er als je weg wilt gaan?
- 30) Hoe gaat het verder in de avond en nacht? Wie gaat er naar het kind toe?
- 31) Hoe reageren jullie op het kind? Reageren jullie hetzelfde?
- 32) Wat roept het gedrag van het kind 's avonds/'s nachts bij jullie zelf op: onmacht/angst/boosheid /bezorgdheid/etc.?
- 33) Op welke manier tanken jullie zelf bij? Waar halen jullie je energie vandaan?

Probleemanalyse voorgeschiedenis

Afhankelijk van de problematiek kunnen de volgende vragen wat uitgebreider of juist kort doorlopen worden

- 34) Was het kind gewenst?
- 35) Hebben jullie lang uitgekeken naar de zwangerschap?
- 36) Zwangerschap goed verlopen?
- 37) Bevalling zonder complicaties?
- 38) Hoe was de start van het kind?
- 39) Is het kind lichamelijk gezond geweest tot nu toe?
- 40) Zijn er bijzonderheden t.a.v. de voeding geweest (borst/fles)?
- 41) Hoe was de motorische ontwikkeling? Bijv. rollen - zitten - kruipen - staan - wanneer liep het kind los?
- 42) Hoe ervaren de ouders het kind, wat voor een type kind vinden zij het?
- 43) Wie zorgde/zorgt voor het kind overdag - 's avonds - weekend?
- 44) Is er ook nog een andere soort opvang? Hoe gaat dat?
- 45) Hoe is het met de zindelijkheid dag - nacht (gegaan)?
- 46) Zijn er ingrijpende gebeurtenissen geweest in het leven van het kind tot nu toe, die van invloed kunnen zijn op het huidige gedrag?

Huidige situatie (algemeen)

Afhankelijk van de problematiek kunnen de volgende vragen wat uitgebreider of juist kort doorlopen worden

- 47) Zijn er ook problemen overdag?
- 48) Is er - om wat voor reden dan ook - spanning bij jullie in huis?
- 49) Hoe gaat het samen met het (de) andere kind(eren)?
- 50) Wat voor effect heeft de huidige situatie op jullie en de andere gezinsleden.
- 51) Soms hangt het gedrag van kinderen sterk samen met een fase in de ontwikkeling. Denkt u dat het gedrag van uw kind kan samenhangen met de leeftijdsfase waarin uw kind verkeert?
- 52) Kan het kind zichzelf goed vermaken?
- 53) Heeft het kind/gezin een vaste dagindeling?
- 54) Hoe ziet dit eruit?
- 55) Wat zijn de leuke kanten van dit kind? m.a.w. Wat gaat goed? Waar genieten jullie van?
- 56) Hebben jullie dezelfde ideeën over opvoeden?
- 57) Reageren jullie hetzelfde op het kind?
- 58) Wat doet het kind als het z'n zin niet krijgt?
- 59) Hoe reageren jullie op het gedrag van het kind als het z'n zin niet krijgt? Hoe gaat het verder? Hoe loopt het af?
- 60) Hoe maken jullie het verschil tussen ja en nee duidelijk?
- 61) Weet het kind het verschil tussen ja en nee? Hoe merk je dat?

Sociaal netwerk

- 62) Krijg je hulp of steun van familie of vrienden?
- 63) Heb je om hulp gevraagd aan anderen?
- 64) Aan wie (sociaal netwerk en/of professional)?
- 65) Heb je hulp gekregen?
- 66) Zo ja van wie, en wat heeft het je opgeleverd?

Eerdere oplossingen

- 67) Wat hebben jullie tot nu toe geprobeerd om de slaapproblemen op te lossen of het patroon te veranderen? Wat werkt er wel?
- 68) Waarom lukt het niet de problemen op te lossen of patronen te veranderen?
- 69) Heb je informatie opgezocht?
- 70) Welke informatie heb je gevonden?
- 71) Had je daar wat aan; zo ja, wat?
- 72) Heb je dingen uitgeprobeerd om het probleem op te lossen?
- 73) Wat was het effect; ben je daar tevreden over?
- 74) Zo nee, heb je ideeën over wat mogelijk nog wel zou kunnen werken?
- 75) Zijn er al dingen veranderd?

Vervolg

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

Samenvatting Conclusie

Gezamenlijke afspraken over het vervolg

b) Anamnese oudere kinderen/jongeren

Vragen die bruikbaar kunnen zijn bij een uitgebreide brede anamnese.

Probleemverheldering

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

Aanleiding

- 8) Sinds wanneer heb je hier last van?
- 9) Was er een aanleiding; weet je waarom je slecht bent gaan slapen?
- 10) Zou het ergens mee te maken kunnen hebben denk je?

Slaaphygiëne

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

Gezinssituatie

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

School

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

Vrije tijd

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

Stemming

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

Sociaal netwerk

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

Eerdere oplossingen

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

Vervolg

- 60) Noodzaak voor een vervolg (eventueel schaalvraag)

61) Zou je hulp willen en zo ja van wie en hoe?

Samenvatting Conclusie

Gezamenlijke afspraken over het vervolg