



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Autisme en co-morbiditeit: slaapproblemen

Slecht slapen verergert symptomen ASS en vice versa

Andere psychische stoornissen (angst/depressie) kunnen nachtrust verstoren

Kijk wat voor jou werkt (avond/ochtend mens, dutje overdag?)

Alleen onder medische begeleiding medicatie of melatonine slikken



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Vier slaapcycli met vier fases van slaap

- Vier slaapcycli met vier fases van slaap:
- Fase 1 en 2 oppervlakkige slaap
- Fase 3 en 4 diepe slaap t.b.v. lichamelijk herstel
- REM slaap: droomslaap t.b.v. geestelijk herstel
- Naarmate de nacht vordert minder diepe slaap en meer REM slaap



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Slapen bij autisme

- Na REM slaap in de verschillende cycli wordt je even wakker. Mensen met autisme interpreteren dit als de dag is begonnen en komen moeilijk daarna weer in slaap.
- Overgevoeligheid voor prikkels: wordt eerder wakker van kleine geluiden
- Ondergevoeligheid voor prikkels: lichaam is op zoek naar prikkels. In dat geval kan verzwaringsdeken helpen.



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Slaapdruk en alertheid

- Als je slaapdruk/behoefte groot is, en je alertheid laag, kom je gemakkelijker in slaap
- Slaapdruk bouw je op door lichamelijk actief bezig te zijn
- Alertheid tegen de avond bouw je af door rustige activiteiten te doen
- Wanneer je overdag een dutje doet neemt de slaapdruk/behoefte af, waardoor het kan zijn dat je 's avonds moeilijker in slaap komt



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Slaaptips

- Vast dag- en nachtritme
- Slaaphygiëne: bouw je activiteiten langzaam af en maak je slaapkamer donker en prikkelarm en vermijd schermtijd
- Stel slaaprituelen in, dan weet je lichaam dat het af moet schakelen
- Slaap app (SnurkLab) kan zicht geven op je slaapgedrag (hoe diep je slaapt, etc)



Lotgenoten Groep
Autisme Limburg

Vragen mbt slapen

- Ben jij tevreden met je slaap?
- Hoeveel uren slaap jij? Laat naar bed of niet? Middagdutje?
- Doe je bewust aan slaaphygiene en/of rituelen?
- Hoe bouw je slaap druk op en alertheid af?
- Welke stress beïnvloedt jouw slaap?
- Gebruik je een slaap app?