



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Slaap en slaapproblemen bij senioren

code 288

Type vorming

Code	288
Wanneer	23/10/2017
Uur	14:00 tot 17:00
Waar	Dienstencentrum Speltincx Gentbrugge
Prijs	€ 3,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	23/10/2017
Aantal uren vorming	3,00 uur

Extra info

Inhoud

De meeste mensen brengen bijna een derde van hun leven slapend door. Je zou dus kunnen stellen dat een zestigjarige zo'n twintig jaar heeft geslapen. Niet (goed) kunnen slapen is een probleem dat voorkomt bij mensen van alle leeftijden. Ongeveer vijf procent van de volwassenen slaapt regelmatig slecht (minstens tweemaal per week).

Slaapproblemen komen vaker voor naarmate je ouder wordt. Ernstige slaapproblemen kunnen het lichamelijke en geestelijke functioneren zeer nadelig beïnvloeden. De meest voorkomende oorzaken zijn psychische en sociale problemen, een ongezonde leefwijze en (chronische) lichamelijke aandoeningen.

Deze lezing geeft tips voor wat je hieraan kunt doen.

Begeleiding

Jan Debaene, hoofdverpleegkundige

Doelgroep

Deze activiteit is bedoeld voor (jong)senioren.

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met dienstencentrum Speltincx, Gentbrugge

