



Inhoud	
Inhoud Algemeen Depressie Slaapproblematiek Sport Vragenlijsten	index
Algemeen	
autisme	ontwijkt oogcontact
ADHD	attention deficit, hyperkin disorder relatie met laag ferritine Behandeling extra ijzer ritalin
MR	IQ<70
anosognosie	ziekte nt beseffen
MMS	mini menstal scale
delirium	verward
anti-chol	NW geheugen↓
Asperger syndroom	Definitie Geen empathie vermogen, geen fantasie, vaak alles op geheugen → goed op school
Depressie	
dysthymie	=lichte depressie
neurasthenie	=lichte depressie
bipolaire stemmings st	manisch depressieve episodes
SAD	Definitie Seasonal affected disorder Epidemiologie frequent bij immigranten uit warme landen naar een gegamigd klimaat Symptomen milde depressie in de winter
S/	•zeggen "ik kan niks meer", doen het wel goed op geheugentest (DD/ dementie) •als test slecht dan lang en kort geheugen beide slecht, wel antwoord als men pt tijd geeft •slechte coöperatie
R/	1. redomex® 2. tri-cyclische anti-D NW α1 blok = bd↓ = hersenischemie risico 3. SSRI
Slaapproblematiek	
Insomnie	Definitie slapeloosheid met klachten overdag Epidemiologie vrouw 2x meer dan man Indeling • inslaapstoornis • doorslaapstoornis • 's ochtends te vroeg wakker Vicieuze cirkel • insomnie → angst/spanning al bij het zien van een bed → slapen overdag/middelen etc.
Pseudo-insomnie	Definitie slapeloosheid zonder klachten overdag
hypersomnie	Definitie te veel slaap
parasomnie	Definitie problemen tijdens slaap: slaapwandelen, tandenknarsen, nachtmerries
Slaap fysiologie	Stadia I = lichte slaap II III IV = diepe slaap REM = eigenlijk hele lichte slaap (komt in slaapcyclus na stadium I en wordt opgevolgd door I) Slaapcycli • van stadium IV→I en REM en I→IV is 1 cyclus, duurt gemiddeld 90 minuten • 2-7 slaapcycli per nacht • tijdens de nacht gemiddeld 2-3x wakker vlak na een REM-fase Inslaaptijd gemiddeld 16 minuten Core-slaap • eerste 4,5-5,5 uur slaap • relatief veel stadium IV slaap • nodig voor cerebraal herstel Optional-slaap • slaap >5 uur • relatief veel stadium II slaap • 's avonds ± naar bed = max optional slaap, 's ochtends pas gaan slapen = geen optional slaap
Sport	
Prestatie verbetering	Middelen
Onspanningsmethoden	Middelen • langer uitademen, langer ademen, buikademhaling • spieren actief ontspannen • verbeelden dat je in een rustige omgeving bent (zo gedetailleerd mogelijk)
Vragenlijsten	
RAND-36 / SF-36	Nut Kwaliteit van leven Range 0-100 Normscore 50 = gemiddeld <50 = onder gemiddeld >50 = boven gemiddeld 10 = standaard deviatie
CES-D	Definitie Center for Epidemiological Studies Depression Scale Nut



	Depressie schaal Range 0-60 Normscore <16 = normaal 16-26 = milde depressie >26 = zware depressie