

Aanmelden voor de slaapprogramma

- Intake neuroloog,
Dr Isabelle Aers
secretariaat neurologie
09 246 77 00
- Intake psycholoog,
Ulrike De Taeye
09 246 35 75

De intake bij de neuroloog en psycholoog worden apart aangerekend. De kostprijs van de slaapprogramma (7 weken programma) bedraagt 240 euro, inclusief cursusmateriaal.

Sommige ziekenfondsen voorzien een tussenkomst, informeer je hierover bij je ziekenfonds.

Hoe aanmelden

Om deel te nemen aan de slaapprogramma maak je eerst een afspraak bij de neuroloog om de aard van je slaapproblemen na te gaan. Wanneer een gedragstherapeutische aanpak van je slaapproblemen aangewezen is, word je verwezen naar de psycholoog. In een eerste gesprek overloopt de psycholoog je slaapprogramma. De invloed van de slaapproblemen op je dagelijks leven wordt in kaart gebracht en er wordt nagegaan of cognitieve gedragstherapie in groep voor jou de meest geschikte aanpak is.



CONTACT

- Dr. Isabelle Aers
Neuroloog
09 246 77 00
- Ulrike De Taeye
Psycholoog
09 246 35 75
- Sarah Hauspie
Psycholoog
09 246 35 76

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | www.mariamiddelaes.be | info@azmmsj.be

20473 | Januari 2019

Volg ons ook op:

Gezond slapen

Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CBT-I)



DIENT NEUROLOGIE /
PSYCHOLOGIE



GezondheidsZorg met een Ziel

Slapeloosheid

Insomnia of slapeloosheid komt frequent voor, zo'n 10% van de bevolking krijgt ermee te maken. De meest voorkomende klachten zijn moeilijk inslapen, moeilijk doorslapen, te vroeg ontwaken en niet meer kunnen inslapen, zich overdag niet fit voelen ... Slapeloosheid heeft ook een negatieve invloed op het dagelijks functioneren. Moeheid, slaperigheid, verminderde concentratie, prikkelbaarheid en een sombere stemming zijn veelgenoemde klachten.

Verskillende factoren kunnen een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van slapeloosheid: mentale overprikkeling, slechte slaapgewoontes, piekeren (o.a. over slecht slapen), reactie op ingrijpende levensgebeurtenissen, chronische stress ... en combinaties hiervan.



Wanneer slapeloosheid blijft bestaan, is het belangrijk om dit goed aan te pakken. Een behandeling met slaapmedicatie helpt meestal maar beperkt en houdt op lange termijn enkele risico's in, zoals gewenning en afname in slaapkwaliteit. Cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CBT-i) is een zeer doeltreffende methode. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat 80% van de patiënten die deze therapievorm volgen, nadien beter slapen.

Bij CBT-i staat het doorbreken van de vicieuze cirkel van langdurige slapeloosheid als doel voorop. Concreet gaat het om het vergroten van de zelfredzaamheid, zelfcontrole en het aanleren van probleemoplossende vaardigheden.



Programma

Cognitieve gedragstherapie voor insomnia is een gestructureerd groepsprogramma waarbij men tracht een betere slaapefficiëntie en slaapkwaliteit te verkrijgen. Gedurende zeven weken (sessies van anderhalf uur) wordt in groep gewerkt rond een aantal belangrijke pijlers:

- inzicht krijgen in het eigen slaappatroon aan de hand van een slaapdagboek;
- psycho-educatie: wat is gezonde slaap? welke mechanismen houden slaapproblemen in stand?
- slaapgedrag: verkeerd aangeleerde slaapgewoonten aanpakken, slaaprestrictie en stimuluscontrole (juiste prikkels associëren met slaap);
- omgaan met piekeren en doorbreken van gedachten die de slaap verstoren;
- relaxatietechnieken leren toepassen.



Elke les bijwonen en het consequent uitvoeren van de huiswerkopdrachten zijn een voorwaarde voor succes. Het is de bedoeling dat je start en stopt met dezelfde groep.