

VOOR WIE?

- personen die last hebben van slapeloosheid, al dan niet in combinatie met andere slaapproblemen of problemen.
- personen die begeleiding wensen bij het afbouwen van hun slaapmedicatie.

Kandidaten hebben vooraf een intakegesprek met de trainer om na te gaan of ze in aanmerking komen.

KOSTPRIJS EN TERUGBETALING

Het eerste intakegesprek kost 40 euro ¹, voor de slaapprogramma (7 x 2 uur) betaalt men 265 euro ¹. Er is geen terugbetaling van de mutualiteit ², gemiste sessies worden niet terugbetaald.

WAAR?

Slaapeenheid UZ Brussel, Zone A, 3de verdiep, eenheid A380.

¹ mei 2013, wijzigingen zijn mogelijk

² Psychologische begeleidingen worden in België niet door de mutualiteit terugbetaald. Soms is een gedeeltelijke tussenkomst mogelijk via de aanvullende verzekering. Vraag dit zeker na.

CONTACT

De CGT-I training wordt gegeven door dr. Aisha Cortoos, klinisch psycholoog en doctor in de psychologie, gespecialiseerd in de behandeling van slapeloosheid.

aisha.cortoos@uzbrussel.be

Slaapeenheid: 02 477 77 38

Voor een afspraak intake gesprek: 02 477 60 12

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen.

Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
tel: 02 477 41 11
www.uzbrussel.be
info@uzbrussel.be



Met dank aan mevr. Claudine Bellemans voor de illustratie op de cover

Uitgave: Juni 2013

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. W. Vincken



Claudine Bellemans

Informatie voor de patiënt

TRAININGSPROGRAMMA VOOR SLAPELOOSHEID

Cognitieve Gedragstherapie
voor Insomnie (CGT-I)



Universitair Ziekenhuis Brussel



Slaapeenheid:
Tel: 02 477 77 38

Insomnie of slapeloosheid

is een probleem waar 10% tot 20% van de bevolking soms of regelmatig mee te maken heeft. De meest voorkomende klachten zijn moeilijk inslapen, moeilijk doorslapen en niet uitgeslapen zijn. Mogelijke gevolgen zijn o.a. vermoeidheid, minder concentratie en aandacht, minder energie en meer stress.

Meestal zijn er geen aantoonbare medische oorzaken en worden de klachten vooral uitgelokt door factoren als stress en emotionele spanningen in het dagelijkse leven. De slapeloosheid kan spontaan overgaan maar kan zichzelf ook in stand houden doordat men op de verkeerde manieren meer slaap probeert te verkrijgen.



1. Slaap en slapeloosheid

Hoe en waarom slapen we? Wat is goede en wat is slechte slaap? Op welke manier kunt u uw slaap zelf beïnvloeden?

Zelf een beetje 'slaapexpert' worden, maakt het eenvoudiger om er ook iets aan te doen.

2. Aanpassen van het slaappgedrag

Om meer details te kennen over uw slaap moet u een dagboek bijhouden. Daarin noteert u bv op welke momenten u slaperig of moe bent, welke gevolgen dat heeft en wat u dan doet, wanneer u gaat slapen, wanneer u opstaat en wat u doet als u niet kunt slapen.

Met deze gegevens zoeken we samen naar manieren om uw slaap te verbeteren.

Twee mogelijke hulpmiddelen zijn:

- Slaaprestrictie (vermijden dat u te lang in bed blijft liggen), en
- Stimuluscontrole (uw bed/slaapkamer niet gebruiken om te eten, TV te kijken, te werken ...).

3. Cognitieve training

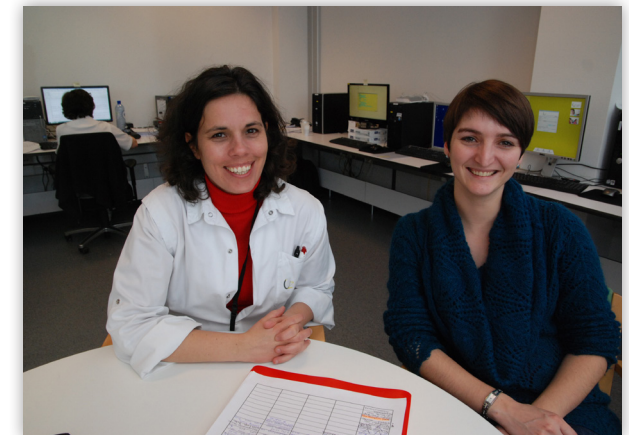
Aanhoudende slapeloosheid leidt gemakkelijk tot negatieve gedachten, met nog meer slaapverstoring en extra stress tot gevolg. Via cognitieve training kunnen de deelnemers hun eigen negatieve gedachten ontdekken en ze door middel van praktische oefeningen een meer positieve richting geven.

4. Relaxatie en mindfulness

Momenten van rust overdag bevorderen de kwaliteit van de slaap de volgende nacht. Er zijn vele manieren om tot rust te komen en de stress te verminderen maar in deze training richten we ons vooral naar ademhalingstechnieken, klassieke relaxatie en mindfulness principes. U krijgt telkens een introductie en enkele eenvoudige oefeningen die u thuis verder kunt gebruiken.

Met cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) bieden wij een slaapprogramma aan dat internationaal erkend is en dat erg goede resultaten behaalt.

De training bestaat uit 7 wekelijkse sessies van 2 uur. Er wordt in groepjes van ten hoogste 10 personen gewerkt, rond 4 belangrijke thema's:



dr. Sonia De Weerd en dr. Aisha Cortoos (re)