

Kostprijs* en terugbetaling

Het intakegesprek kost 52 euro.
Voor de slaaptraining betaalt u 289 euro

Bij sommige mutualiteiten kan u genieten van een terugbetaling (indien u de volledige reeks van 7 sessies volgt).

Vraag dit zeker na bij uw mutualiteit.

** Sept 2019, prijs onderhevig aan wijzigingen*

Waar?

UZ Brussel, Slaapeenheid (A380), route 380
(zone A – hoofdingang – 3de verdiep).

U dient zich vóór elke sessie steeds in te schrijven bij de inschrijvingsbalie, route 151 (inkomhal zone A).

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contact

De CGT-I training wordt gegeven door klinisch psychologen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van slapeloosheid.

Deelname is enkel mogelijk na een intakegesprek.
Wenst u een afspraak voor dit gesprek te maken?

Slaapeenheid
☎ 02 477 60 68

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Volledige informatie verstrekt wordt door de arts / de betrokken medewerker.
Overname van tekst en illustraties vereist de voorafgaandelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.
Voor uw reacties: patientinformatie@uzbrussel.be

Universitair Ziekenhuis Brussel
Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
Tel: 02 477 41 11
www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Illustratie: Claudine Bellemans
Uitgave: september 2019
Verantwoordelijke uitgever: prof. dr. M. Noppen



INFORMATIE voor de patiënt

Trainingsprogramma voor slapeloosheid

Cognitieve gedragstherapie
voor insomnie (CGT-I)

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, concentratie- of aandachtsproblemen, minder energie en meer stress.

Meestal zijn er geen aantoonbare medische oorzaken en worden de klachten uitgelokt door factoren als stress en emotionele spanningen in het dagelijkse leven.

Slapeloosheid kan spontaan overgaan maar kan ook in stand gehouden worden doordat men op verkeerde manieren controle probeert te krijgen over de slaap.

Met Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) bieden wij een internationaal erkend slaapprogramma aan waarmee erg goede resultaten gehaald worden. De training bestaat uit 7 wekelijkse sessies van 2 uur.

Er wordt in groepen van maximaal 8 personen gewerkt, rond 4 belangrijke thema's:

1. Slaap en slapeloosheid

Hoe en waarom slapen we? Wat is goede en wat is slechte slaap? Op welke manier kunt u zelf uw slaap 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, wordt u gevraagd een dagboek bij te houden. Daarin noteert u bijvoorbeeld op welke momenten u slaperig of moe bent, welke gevolgen dat heeft en wat u dan doet, wanneer u gaat slapen en weer 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:

- Tijd-in-bedrestrictie (vermijden dat u te lang in bed blijft liggen).
- Stimuluscontrole (door niet in uw slaapkamer te eten, werken, TV te kijken ... , ervaart u die ruimte meer als plaats om te slapen).



3. Cognitieve training

Aanhoudende slapeloosheid leidt gemakkelijk tot negatieve gedachten, met nog meer slaapverstoring en extra stress tot gevolg. Door middel van cognitieve training kunnen de deelnemers hun eigen negatieve gedachten ontdekken om ze daarna met behulp van praktische oefeningen in positieve of neutrale richting bij te sturen.

4. Relaxatie en mindfulness

Momenten van rust overdag bevorderen de slaapkwaliteit 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 op ademhalingstechnieken, klassieke relaxatie en mindfulness. U krijgt telkens een introductie en enkele eenvoudige oefeningen die u thuis verder kunt gebruiken.

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 slaapproblemen.

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