

Cognitieve gedragstherapie bij slaapproblemen

Voor wie?

Slecht in slaap raken, niet goed kunnen doorslapen en/of te vroeg ontwaken, zijn veel voorkomende problemen. Gebeurt dit maar af en toe, dan is dit weliswaar vervelend, maar niet zo erg. Is uw slaapkwaliteit echter regelmatig niet zo goed, dan kan dit helaas gevolgen hebben voor uw functioneren overdag, uw lichamelijke- en psychische gezondheid. Indien de klachten langer dan drie maanden aanhouden en vaker dan drie keer per week optreden, spreken we van een chronisch slaapprobleem (insomnia).

Slaapmedicatie kan tijdelijk een oplossing bieden, maar is nooit een goede keuze op lange termijn. Weet dat er ook een andere aanpak van uw slaapproblemen mogelijk is. Cognitieve gedragstherapie voor slaapproblemen is een wetenschappelijk onderbouwde methode die u helpt om in een aantal sessies terug tot een natuurlijke en gezonde slaap te komen.

In het Slaapcentrum van het AZ Nikolaas kunt u dergelijke slaapprogramma volgen.

Beter slapen kan je leren

Hoe verloopt een slaapprogramma concreet? Voorafgaand aan de sessies is er een uitgebreid intakegesprek door een erkende slaaparts (somnoloog) en een in deze materie gespecialiseerde psycholoog. Bedoeling hiervan is uw slaapprobleem zo duidelijk mogelijk in kaart te brengen en andere mogelijke oorzaken voor het slecht slapen (bv. apneu) uit te sluiten. De training omvat 7 sessies. Deze vinden plaats in een kleine groep.

In een **eerste sessie** krijgt u uitleg over het slaapmechanisme en informeren we u over een goede slaaphygiëne. In deze sessie wordt ook het slaapdagboek geïntroduceerd dat u gedurende de sessies bij dient te houden. Aan de hand van dit dagboek krijgt u een beter inzicht in uw slaappatroon en ziet u ook de vorderingen die u maakt.

In de **tweede sessie** introduceren we aan de hand van uw slaapdagboek een aantal zaken ter bevordering van uw slaapkwaliteit. We bekijken ook hoe uw activiteiten overdag invloed hebben op uw slaap-/waakritme. U leert hoe u best uw dag kan opbouwen. Ook in de volgende sessies blijft uw slaapdagboek het basisinstrument om de aanpak van uw slaapprobleem bij te sturen.

Tijdens de **derde sessie** staan we stil bij uw bezorgdheden, angsten en opvattingen rond slaap en hoe die een remmende werking kunnen hebben. U leert anders naar slaap te kijken.

Gedurende de **vierde sessie** maakt u kennis met mindfulness en leert u anders omgaan met piekergedachten.

Contactgegevens

Multidisciplinair
slaapcentrum
AZ Nikolaas
Moerlandstraat 1
9100 Sint-Niklaas
03 760 25 55
consultatie.slaapcentrum@
aznikolaas.be

Artsen

Longartsen:

- Dr. Kristin Strobbe
- Dr. Elke Verstraeten
- Dr. Charlotte Van de Kerkhove

Neuroloog

- Dr. Alex Vercruyssen

Neus-, keel- en oorarts

- Dr. Mieke Maris

Mond-, kaak- en aangezichtschirurgie

- Dr. Jeroen Van Hevele

Psycholoog

- Michel Schynkel
03 760 85 40

In de **vijfde sessie** introduceren we twee klassieke ontspanningsoefeningen en gaan we dieper in op het verschil tussen vermoeidheid en slaperigheid.

In de **zesde sessie** vatten we alles nog eens samen en evalueren we wat voor u het beste werkt en hoe we de slaapkwaliteit verder kunnen bestendigen.

Vier weken na de zesde sessie volgt dan nog een **follow-up sessie**. Tijdens deze sessie wordt bekeken hoe het u in tussentijd is vergaan en waar eventueel nog wat bijgestuurd moet worden.

..... *Praktische informatie*

Inschrijven:

U kunt zich inschrijven voor de slaaptraining via het secretariaat van het Slaap- en CPAP-centrum, tel. 03 760 25 55. Voorafgaand aan de slaaptraining is er een intakegesprek met een slaaparts (dr. K. Strobbe, dr. E. Verstraeten en dr. C. Van de Kerkhove) en de psycholoog (M. Schynkel) van het multidisciplinair slaapcentrum voorzien.

Lessenreeksen

Op donderdagnamiddag van 14.30 uur tot 16.00 uur.

Reeks 1: 10/09/2020 - 17/09/2020 - 24/09/2020 - 01/10/2020 - 08/10/2020 - 15/10/2020 - 05/11/2020

Reeks 2: 12/11/2020 - 19/11/2020 - 26/11/2020 - 03/12/2020 - 10/12/2020 - 17/12/2020 - 14/01/2021

Reeks 3: 21/01/2021 - 28/01/2021 - 04/02/2021 - 11/02/2021 - 25/02/2021 - 04/03/2021 - 01/04/2021

Reeks 4: 22/04/2021 - 29/04/2021 - 06/05/2021 - 20/05/2021 - 27/05/2021 - 03/06/2021 - 24/06/2021

Waar?

AZ Nikolaas
Campus Sint-Niklaas - L. De Meesterstraat
L. De Meesterstraat 5 | 9100 Sint-Niklaas
MOC- lokaal - Straat 968

Lesgever

Michel Schynkel (03 760 85 40) is als psycholoog, slaapcoach en mindfulnessstrainer verbonden aan het AZ Nikolaas.

Kostprijs

Voor de 6 sessies van de slaaptraining en een follow-up sessie betaalt u 240 euro.

Informeer bij uw ziekenfonds of zij in een terugbetaling voorzien. Gemiste sessies worden niet terugbetaald.