Slaaptraining
Beter slapen kunt u leren

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

U lijdt aan slapeloosheid en wil dit probleem graag aanpakken. Bij AZ Delta kunnen we u daarbij helpen via een slaaptraining. Het kan dat u werd doorverwezen door een arts, maar u kunt ook rechtstreeks contact opnemen om deel te nemen aan de training. In deze brochure geven we u meer uitleg.

Het team van de slaapkliniek

Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid (insomnie) is een frequent voorkomende slaapstoornis die zich kenmerkt door een tekort aan slaap als gevolg van in- en doorslaapmoeilijkheden, vroegtijdig ontwaken en een niet-verkwikkende slaap. Ongeveer 10% van de bevolking lijdt ooit aan chronische slapeloosheid.
Het tekort aan slaap kan een negatieve impact hebben op uw dagelijks leven. Het kan ervoor zorgen dat u minder geconcentreerd kan nadenken, prikkelbaar bent, vergeetachtig wordt en niet meer goed kan functioneren overdag.

Vicieuze cirkel

Slapeloosheid wordt vaak uitgelokt door een stresserende gebeurtenis (ziekte, pijn, verdriet, werksituatie, angst...).
De manier waarop iemand omgaat met plotse slapeloosheid bepaalt voor een groot deel of het slechte slapen blijft aanhouden. Het slechte slapen roept vaak gevoelens van frustratie en soms ook angst op (‘Als ik niet slaap dan kan ik morgen niet functioneren’). Dit piekeren leidt tot lichamelijke spanning en verkeerde slaapgewoonten in de hoop beter te kunnen slapen zoals het gebruik van bv. slaapmedicatie en alcohol, extra lang in bed blijven liggen, overdag slaap inhalen... Deze verkeerde gedragingen houden echter het slechte slapen in stand en vormen zo een vicieuze cirkel.



Doel van de slaaptraining

Het doel van de slaaptraining is het doorbreken van de vicieuze cirkel. Dan is het belangrijk dat u zich hiervoor wil inzetten en dus actief wil meewerken.

Programma

- Er zijn zes sessies van anderhalf uur rond het omgaan met slapeloosheid.
- De groep bestaat uit maximum 8 personen.
- De sessies worden gegeven door een klinisch psycholoog die opgeleid is in de CBT-I (cognitieve gedragstherapie voor insomnie).

Wat komt aan bod?

- Psycho-educatie over slaap
- Het eigen slaappatroon in kaart brengen met behulp van een slaapdagboek
- Aanreiken van slaapadviezen voor een goed slaap-waakpatroon
- Aanpakken van verkeerd aangeleerde slaapgewoontes

- Leren ontspannen en rustmomenten inbouwen
- Slaaphinderende gedachten bekijken

Praktische info

De sessies vinden telkens plaats op woensdagnamiddag van 17 uur tot 18.30 uur.
De effectieve startdatum wordt besproken tijdens het kennismakingsgesprek.

AZ Delta cardiale revalidatie, zaal Kleine rokerij
De Kleine Rokerij bevindt zich in een apart gebouw bij campus Wilgenstraat. U kunt het lokaal gemakkelijk bereiken via de doorgang tussen Westlaan 58 en Westlaan 60.

Kostprijs

U betaalt 40 euro voor een eerste individueel kennismakingsgesprek waarin de psycholoog nagaat of u in aanmerking komt voor de slaapcursus.
De slaaptraining in groep kost 240 euro voor 6 sessies. Bij sommige ziekenfondsen is een terugbetaling mogelijk.

Contact

AZ Delta, campus Wilgenstraat

Psycholoog: Uyttenhove Horanka
t 051 23 81 82 - **e** Horanka.uyttenhove@azdelta.be

Artsen
dr. Bernard Bouckaert - dr. Wim Verbeke

www.azdelta.be

Bron: info slaapkliniek, 7 augustus 2018