Slaaptraining

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

U lijdt aan slapeloosheid en wil dit probleem graag aanpakken. Wij kunnen u helpen met een slaaptraining. Ofwel bent u doorverwezen door een arts, ofwel hebt u rechtstreeks contact opgenomen om deel te nemen aan de training. In deze brochure geven we u meer uitleg.

De slaapkliniek

Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid (insomnie) is een frequent voorkomende slaapstoornis die zich kenmerkt door in- en doorslaapmoeilijkheden en vroegtijdig ontwaken, waardoor men zich niet uitgerust voelt tijdens de dag. Ongeveer 10 procent 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, vergeetachtig wordt, prikkelbaar bent ... tijdens uw functioneren overdag.

Vicieuze cirkel

Slapeloosheid wordt vaak uitgelokt door een tijdelijke, 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 meer 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.

Aanbod

Individueel

- Er zijn 4 standaardsessies die doorlopen worden, gebaseerd op het protocol van CGT-I (cognitieve gedragstherapie bij insomnia).
- Daarna kunnen de sessies uitgebreid worden op maat van de patiënt

Groepsprogramma

- 6 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 slaapgewoonte
- Leren ontspannen en rustmomenten inbouwen
- Slaaphinderende gedachten bekijken

Kostprijs

U betaalt 40 euro per gesprek voor het individueel traject. De slaaptraining in groep kost 240 euro voor 6 sessies. Voor het groepsprogramma betaalt u eveneens 40 euro voor een persoonlijk kennismakingsgesprek waarin de psycholoog nagaat of u in aanmerking komt voor de slaapcursus. Bij sommige ziekenfondsen is een terugbetaling mogelijk.

Praktische info

Voor de individuele sessies is er een wachtlijst van 2 weken maximaal. De groepssessies worden in een reeks georganiseerd op verschillende momenten tijdens het jaar. Bij interesse kunt u zich aanmelden en wordt u gecontacteerd bij opstart van een nieuwe groep, samen met de locatie en tijdstippen.

Contact

AZ Delta, campus Wilgenstraat
Psycholoog: Uyttenhove Horanka
t 051 23 81 82
e horanka.uyttenhove@azdelta.be
AZ Delta, campus Torhout
Psycholoog: Monteny Kelly
t 050 23 26 53
e kelly.monteny@azdelta.be

Artsen

Dr. Bernard Bouckaert.
Dr. Kris Carron
Dr. Wim Verbeke

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5895-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 20/04/2020**