



het Slaap-Waakteam

artsen

Dr. W. Temmerman
Dr. A. De Pauw

Psycholoog

mevr. Hanne Raets
052 25 24 95

***Cognitieve
gedragstherapie
voor
slaapproblemen***

een groepsprogramma

Slaapproblemen

Niet kunnen inslapen, wakker worden en niet kunnen verder slapen, lange nachten en overdag niet fit zijn ...

Slaapproblemen kunnen heel belastend zijn.

Er zijn meerdere oorzaken van slecht slapen mogelijk.

- reactie op stressvolle gebeurtenissen
- verhoogde spanning
- middelenmisbruik (alcohol, nicotine, koffie, thee, slaapmedicatie, andere)
- levensstijl
- stemmingsveranderingen
- piekeren

Wanneer slaapproblemen lang aanhouden moeten ze aangepakt worden.

Een zeer gekende manier om dit te doen is met behulp van slaapmedicatie, maar deze behandeling houdt op lange termijn enkele nadelen en risico's in, zoals gewenning en afname van slaapkwaliteit.

Uit onderzoek blijkt dat

- **cognitieve gedragstherapie** voor insomnie (CGT-i) een werkzame behandeling voor slaapproblemen is
- 80% van de patiënten die een dergelijke therapie volgt, nadien beter slaapt.

Psychologische begeleiding

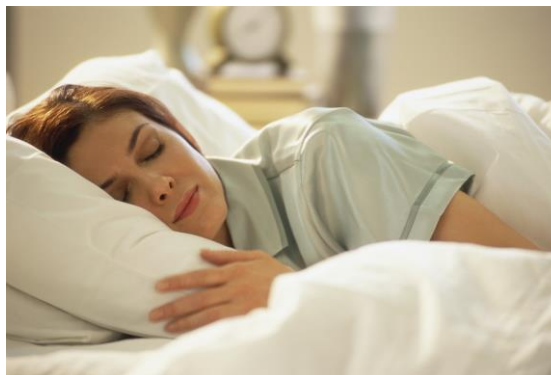
In een eerste individueel gesprek bekijkt de psycholoog samen met u uw slaap-waak-schema en de impact van uw slaapproblemen op uw dagelijks functioneren.

Daarna volgt u in groep gedurende 7 sessies educatie waarin we u praktische handvaten aanreiken om zelf aan de slag te gaan met de slaapproblemen.

- psycho-educatie: wat is slaap, misvattingen over leef- en slaapgewoonten
- coaching bij slaaphygiëne en het veranderen van leefgewoonten
- registratie slaappatroon en slaaprestrictie
- stimuluscontrole: de juiste prikkels associëren met slaap
- omgaan met piekeren
- relaxatie: oefeningen aanleren ter bevordering van lichamelijke en geestelijke ontspanning

Psychologische begeleiding gebeurt in kleine groepen van maximum 8 personen.

De sessies worden gegeven door Hanne Raets, psycholoog verbonden aan het slaaplabo.



Praktische informatie

Er vindt steeds eerst een intakegesprek plaats met de psycholoog van het slaaplabo. Hier wordt nagegaan of cognitieve gedragstherapie in groep de meest geschikte aanpak is voor u, afhankelijk van de aard van uw slaapprobleem en uw persoonlijke voorkeur.

Indien er het vermoeden is van een medische oorzaak voor uw slaapproblemen wordt u doorverwezen naar één van de artsen van het slaaplabo

- Dr. Werner Temmerman (longarts)
- Dr. Adinda De Pauw (zenuwarts)

De groepstherapie bestaat uit 7 sessies van telkens anderhalf uur. De eerste 6 sessies volgen elkaar wekelijks op, de laatste sessie vindt een maand na het afronden van de zesde sessie plaats.

Aanmelden voor een intakegesprek via het afsprakenbureau: 052 25 25 05

Meer info via

Hanne Raets: 052 25 24 95

Prijs psychologische begeleiding

- €45 voor het intakegesprek (hiervoor is geen terugbetaling voorzien)
- 230 euro voor 7 groepssessies (inclusief cursusmateriaal)
→ Informeer bij uw mutualiteit om te weten of terugbetaling is voorzien.
- Gemiste sessies worden niet terugbetaald.