

Voor andere informatie over slaapproblemen en over het slaaplabo, vraag onze bijkomende folders aan de artsen.

### ***het Slaap-Waakteam***

Artsen

Dr. W. Temmerman

Dr. A. De Pauw

Psycholoog

mevr. Hanne Raets



# ***SLAAPPROBLEMEN***

*behandeling en  
psychologische begeleiding*

## **Slaapproblemen**

Niet kunnen inslapen, wakker worden en niet kunnen verder slapen. Lange nachten en overdag niet fit zijn ... slaapproblemen kunnen heel belastend zijn.

## **Oorzaken van slecht slapen**

Er zijn meerdere oorzaken van slecht slapen mogelijk. De artsen zullen een lichamelijke problematiek uitsluiten en nagaan of er onderliggend bepaalde slaapaandoeningen aanwezig zijn (slaapapnoesyndroom, narcolepsie, periodieke beenbewegingen of andere).

Daarnaast kunnen er ook een aantal psychologische factoren een rol spelen:

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

## **Werking**

De eerste consultatie bij de arts is oriënterend. Er wordt nagegaan wat de mogelijke oorzaak is van het slaapprobleem (zuiver lichamenlijk, welbepaalde slaapaandoening of meer psychologisch van aard). Ter verdere evaluatie kan een slaapstudie worden voorgesteld. Een eventuele behandeling volgt meestal nadien.

Indien nodig wordt er -al dan niet vóór de slaapstudie- een consultatie voorzien met de psycholoog, die deskundige is wat betreft de samenhang tussen lichamelijke klachten en psychologische factoren. Dit kan bij één oriënterend contact blijven of er kan een psychologische begeleiding van maximum een zestal gesprekken opgestart worden.

## **Psychologische begeleiding**

Een oplossingsgerichte en directe werking staat centraal. Op latere tijdstippen kan een opvolgingsgesprek plaatsvinden. Uit het volledige psychologische behandelingsaanbod komen enkel die zaken aan bod die voor jouw problematiek van belang zijn. Dit gebeurt steeds in onderling overleg. Er wordt gewerkt met gesprekstherapie en het praktisch toepassen van tips gebaseerd o.a. op de cognitieve gedragstherapie.

- Psycho-educatie: wat is slaap, misvattingen over leef- en slaapgewoonten
- Coaching bij slaaphygiëne en het veranderen van leefgewoonten
- omgaan met stemmingswisselingen
- omgaan met psychosociale belasting of andere externe factoren, eg. relatieproblemen.
- omgaan met stress
- omgaan met piekeren
- relaxatie: oefeningen aanleren ter bevordering van lichamelijke en geestelijke ontspanning
- stimuluscontrole: de juiste prikkels associëren met slaap
- registratie slaappatroon

Psychologische begeleiding gebeurt steeds op individuele basis, en dus niet in groep.

## **Praktische informatie**

Er vindt steeds eerst een consultatie plaats met de artsen verantwoordelijk voor het slaaplabo:

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

Een afspraak met de behandelende geneesheren kan u maken via het afsprakenbureau op het nummer **052 25 25 05**.

Mevrouw Hanne Raets staat in voor de psychologische begeleiding.

Indien u meer informatie wilt over de behandeling kunt u steeds contact opnemen met haar op het nummer 052 25 24 95.

## **Prijs psychologische begeleiding**

- €45 per psychologische sessie.
- Een sessie heeft de gespreksduur van drie kwartier.
- Bekijk de voorwaarden van uw mutualiteit om te weten of terugbetaling is voorzien.

