



Cognitieve gedrags- therapie voor insomnia

Wat is insomnia of slapeloosheid?

Iedereen heeft wel eens last van een periode van moeilijke slaap door spanning of emoties, vaak is dit een probleem van voorbijgaande aard.

We spreken van insomnia als we moeilijk inslapen of doorslapen, vroegtijdig wakker worden en de slaap niet kunnen hervatten, en niet uitgerust wakker worden waardoor ons dagelijks functioneren verstoord is, en dit gedurende een langere tijd.

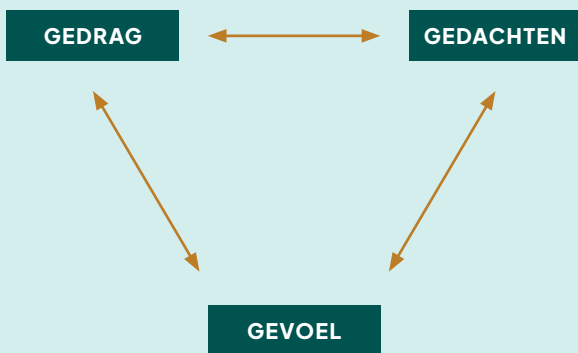
Vermoeidheid, concentratieproblemen, slaperigheid, meer spanning, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen... zijn vaak vernoemde gevolgen van insomnia.



Wat is cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CGT-i)?

Een goede aanpak van slapeloosheid is belangrijk. Gebruik van medicatie helpt maar in beperkte mate. CGT-i is een wetenschappelijk bewezen, waardevol en efficiënt alternatief. Onderzoek toont aan dat cognitieve gedragstherapie bij 80% van de mensen zorgt voor een betere slaapkwaliteit.

Bij CGT-i staat het doorbreken van de vicieuze cirkel van langdurige slapeloosheid als doel voorop. Het centrale uitgangspunt is dat je gedachten, gevoelens en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden.



Hoe gaan we te werk?

We bieden een groepstraining waarbij je vooral zelf aan de slag gaat met je slaapprobleem maar het is geen diepgaande gesprekstherapie.

Nooit meer slecht slapen is een illusie. De focus tijdens de groepstraining ligt op het beter leren omgaan met slapeloosheid.

DE TRAINING STEUNT OP VIJF PIJLERS

- Zelfobservatie
- Informatie en slaapadvies
- Doorbreken van verkeerd slaapgedrag
- Ontspanning
- Controle over uw gedachten

Door middel van educatie krijg je alle informatie die je nodig hebt om te kunnen werken aan een betere slaapkwaliteit. Daarnaast zal je met (thuis)opdrachten een aantal concrete vaardigheden aanleren om zelf je slaapkwaliteit te beïnvloeden.

Inschrijving

Een doorverwijzing van de huisarts is nodig.

In een eerste gesprek met de psycholoog overlopen we je slaap-waakschema, brengen we de invloed van de slaapproblemen op je dagelijks leven in kaart en gaan we na of cognitieve gedragstherapie in groep voor jou de meest geschikte aanpak is.

TINE VERDONCKT – PSYCHOLOOG

055 23 33 28

tine.verdonckt@azglorieux.be

DR. EDWIN HILL – PNEUMOLOOG

055 23 36 68

DR. SAARTJE DEMOLDER – PNEUMOLOOG

055 23 36 68

Praktisch

WAAR?

AZ Glorieux – Congrescentrum

Parking ziekenhuis

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse

WANNEER?

Het groepsprogramma bestaat uit 7 sessies van 1,5u.

GROEP

Er zijn max. acht deelnemers.

KOSTPRIJS

- Intakegesprek: €30
- Groepsprogramma (7sessies): €250

Niet-bijgewoonde sessies worden niet terugbetaald.
Sommige ziekenfondsen voorzien een tussenkomst in de kosten. Informeer je hierover bij je ziekenfonds.

NOTITIES

Vragen?

Bij verdere vragen, spreek gerust verpleegkundigen of een arts aan.

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Stefaan Modest Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse
T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.azglorieux.be

Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

