**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Cursus “Behandeling van slaapproblemen”**

**3 dagen**

**Inleiding**

De cursus is bedoeld voor algemeen fysiotherapeuten, psychosomatische fysiotherapeuten, coaches en psychologen, die veel cliënten zien met slaapproblemen en die deze populatie adequaat willen leren begeleiden.

Af en toe een nacht moeilijk in slaap vallen, of 's nachts wakker zijn is een normaal verschijnsel, dat meestal ontstaat na een periode van stress. Als de stress voorbij is dan herstelt de natuurlijke slaap zich weer. Soms echter niet!

Als de stress te lang duurt dan kan er zich een patroon ontwikkelen waardoor de slaap blijvend verstoord lijkt. Vaak komt de cliënt bij de therapeut/ coach voor een ander probleem en lijkt het slaapprobleem een te verwaarlozen klacht.

Als de persoon echter moe en lusteloos blijft, zich slecht kan concentreren en er geen schot in de behandeling komt, dan is het eerst aanpakken van het slaapprobleem zinvol.

Om deze categorie patiënten goed te kunnen begeleiden is een gedegen kennis van de fysiologie van de slaap nodig, naast het kunnen hanteren en interpreteren van goede meetinstrumenten. Dit om de inmiddels multifactorieel bepaalde klacht te ontrafelen en om een goed stappenplan naar herstel te maken. De cursus "behandeling van slaapproblemen"wil daar aan bijdragen.

De cursus bevat de volgende onderdelen:

* Up to date informatie over het proces van slaap ()slaapfysiologie, bioritme, gevolgen van slecht slapen)
* Informatie over slaapstoornissen en slaapmedicatie.
* Diagnostiek via slaapdagboeken, vragenlijsten en moderne middelen, zoals slaapanalyse-apps voor de smartphone.
* Aanvullend onderzoek via biofeedback stressprofiel en hersengolfmeting
* Het maken van een goede slaapanalyse met beantwoording van de vragen: heeft de client een slaapprobleem en op welk domein\* ligt dat probleem?

\*) Bijvoorbeeld stress, foutieve cognities omtrent slaap en slaaphygiene, verstoord bioritme, bewegingsarmoede, lichamelijk uit balans (zenuwstelsel, hersenen).

* Behandelmogelijkheden. zoals psycho-educatie over slaap en slaaphygiene, stressreductiem ontspanningsoefeningen, beweging, stimulus control, slaaprestrictie, lichttherapie, anti-piekertraining, cognitieve interventies en aanpak van innerlijke disbalans via biofeednack of hersentraining (neurofeedback en audiovisuele entrainment)
* Men leert een op de client aangepast stappenplan opstellen, de client te trainen in de aangeboden interventies en adequaat te begeleiden bij het herstelproces.

**Omschrijving cursus**

De cursus betaat uit 3 dagen, waarin theorie en praktijk afgewisseld worden. Op dag 1 wordt informatie gegeven over het proces van slaap, diagnostiek en simpele interventies, waarmee een groot deel van de mensen met slapproblemen geholpen kunnen worden. De tweede dag gaat over aanvullend onderzoek en interventies, die kunnen helpen als de interventies van dag 1 onvoldoende baat bieden. Op dag 3 draait het om te komen tot een volledige stappenplan. Tussen de cursusdagen in worden huiswerkoefeningen gegeven.

**Doelgroep**

Fysiotherapeuten, coaches en psychologen die interesse hebben om hun cliënten/ patiënten met slaapproblemen adequaat te kunnen helpen en zo stagnatie van herstel van andere klachten te helpen voorkomen.

**Aantal deelnemers**

10-16 personen

**Leerdoelen**

Na afronding van de cursus is de cursist in staat om een goede slaapanalyse van een cliënt te maken en een aangepast stappenplan op te stellen voor een goed herstel.

De cursist is in staat de cliënt adequaat te begeleiden door het stappenplan en te trainen in de aangeboden oefeningen.

**Opzet cursus**

De cursus bestaat uit 3 dagen met een tussenliggende periode, waarin huiswerkopdrachten gegeven worden. Het cursusmateriaal, bestaande uit literatuur , wordt geleverd op een CD.

Een deel van de cursusinformatie ( waarin al een huiswerkopdracht wordt aangeboden) wordt vooraf verstuurd via email.

**Data**

3 dinsdagen: 27-10-2015, 10-11-2015 en 24-11-2015

**Studiebelasting**

19,5 contacturen

4.5 uur huiswerkopdrachten

28 uur aanbevolen literatuur\*

**Aanbevolen literatuur**

* "Handboek Slaap en slaapstoornissen", redactie Dr. A.L.van Bemmel c.s. Elsevier Gezondheidszorg 2001, 244 blz.
* Artikel "Slaapproblemen en psychosomatische fysiotherapie" van P. Vaessen (7 blz) uit het tijdschrift Psychosomatiek, mei 2012.

**Locatie**

“Regardz de Eenhoorn”, Amersfoort.

**Docenten**

Daniëlle Matto (Eerstelijnspsycholoog)

Peter Vaessen (Psychosomatisch Fysiotherapeut).

**Leiding**

Daniëlle Matto (Cursuscoördinator Kracht door balans – Biofeedback opleiding)

**Kosten**

€ 795,- euro, inclusief lunch, koffie en thee

**Certificaat en accreditatie**

Bij 100% aanwezigheid en het maken van een huiswerkopdracht (waaruit zal blijken of de kennis voldoende is opgenomen) wordt een certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

Accreditatie is toegekend door het KNGF (register psychosomatisch fysiotherapeut) en door het NIP (herregistratie eerstelijnspsychologen).

**Inschrijving**

Deelname aan de cursus is onderworpen aan de algemene voorwaarden, die te vinden zijn op de website. Het inschrijfformulier vindt u op www.biofeedbackopleiding.nl