**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Cursus “Behandeling van slaapproblemen”**

**3 dagen**

**Inleiding**

De cursus is bedoeld voor psychologen, POH-GGZ en psychosomatisch werkende fysiotherapeuten, die cliënten zien met slaapproblemen en 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 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, stressreductie, 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 slaapproblemen 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**

Psychologen, POH-GGZ en psychosomatisch werkende fysiotherapeuten, 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: 20-09-2016, 04-10-2016 en 01-11-2016

Herhaling op: 02-05-2017, 16-05-2017 en 06-06-2017

**Studiebelasting**

19,5 contacturen

4.5 uur huiswerkopdrachten

28 uur aanbevolen literatuur\*

**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

**Accreditaties**

Accreditatie is verstrerkt door de LV POH-GGZ: 20 punten.

Accreditatie is versterkt door het KNGF voor het register Psychosomatisch fysiotherapeut: 22 punten

Accreditatie is verstrekt door het Keurmerk Fysiotherapie: 12 punten

**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