Programma cursus Slapen en Nachtmerries 6 en 13 april 2017

6 april

9.30 Kennismaking (bepalen kennisniveau), organisatorische zaken, kort doorspreken cursusprogramma.

10.00 Powerpoint inleiding slaapproblemen bij PTSS.

10.15 Toelichting modulaire behandeling Slapen en Nachtmerries.

10.30 Powerpoint inleiding CGT-i : doel, evidentie, model chronische insomnie, (contra) indicaties.

10.45 pauze

11.00 Uitleg slaapkalenders en in groepjes aan de hand van casuïstiek invullen (slaapgedrag over periode van een aantal dagen van 1 patiënt als voorbeeld).

11.30 Powerpoint protocol CGT-i bij S&N: psycho-educatie en slaap hygiëne, piekeren, stimulus controle en slaaprestrictie, ontspanningsoefeningen, rustmomenten, cognitieve therapie.

12.15 Slaaprestrictie en oefenen met berekenen SE score aan de hand van casus

12.30 lunch

13.30 Powerpoint: inleiding normale slaap, waarom slapen wij, fysiologie van slaap, biologische klok, slaap en leeftijdsfasen, slaap hygiëne, invloed van medicatie en middelen op de slaap.

14.45 pauze

15.00 Casuïstiek: interpreteren van slaapwaakkalenders in duo’s bij 2 casussen uit de praktijk: welke adviezen zou je geven aan de patiënt? Daarna plenair

15.30 Powerpoint: diagnostiek: toelichting slaapstoornissen DSM-5/ICSD-3, wanneer verwijzen voor verder onderzoek

16.00 Casuïstiek diagnostiek plenair oefenen: welke slaapstoornissen zijn vermoedelijk aanwezig? Welke vragen zijn nog niet beantwoord. Welk behandelplan stel je voor?

16.45 Evaluatie, evaluatieformulier

17.00 Einde dag 1

Programma cursus Slapen en Nachtmerries 6 en 13 april 2017

13 april

9.30 Powerpoint: inleiding nachtmerries en nachtmerriestoornis: soorten nachtmerries, definitie, classificatie DSM-5 en ICSD-3 prevalentie, luxerende factoren, wel of niet behandelen?, interventies.

10.00 Powerpoint inleiding IRT, doel, evidentie, protocol, bespreking van 2 voorbeeldcasussen uit de praktijk

10.45 pauze

11.00 eerste oefenronde: IRT oefenen, zowel rationale als nachtmerriewijziging (rollenspel) met casus uit de praktijk in duo’s of drietallen, plenaire nabespreking

11.30 Powerpoint (differentiaal) diagnostiek van nachtmerries en bespreking casuïstiek

12.00 tweede oefenronde: IRT oefenen (rollenspel) met een complexe casus uit de praktijk in duo’s of drietallen, plenaire nabespreking

12.30 lunch

13.30 Derde oefenronde: IRT oefenen (rollenspel) met een complexe casus uit de praktijk in duo’s of drietallen, plenaire nabespreking

14.00 Bespreking moeilijke punten in de behandeling

14.15 pauze

14.30 Doornemen draaiboek module S&N in groep

15.00 Powerpoint screeningsinstrumenten

15.15 Toelichting intake/anamnese/heteroanamnese

15.30 Vierde oefenronde: intake/anamnese afnemen (rollenspel) in duo’s aan de hand van casuïstiek uit de praktijk, plenaire nabespreking

16.00 Vragen

16.15 Evaluatie, evaluatieformulier

16.30 Einde dag 2