



Programma cursus “Behandeling van slaapproblemen”

De 3 dagen zijn opgebouwd volgens een stappenplan, dat bij de cursus verstrekt wordt.

Op dag 1 staat diagnostiek centraal, tesamen met simpele oefeningen en adviezen.

Op dag 2 worden theorie en praktijk gericht op de meer hardnekkige slaapproblemen.

Op dag 3 komen speciale slaapproblemen aan bod en intensievere technieken.

Dag 1

- Kennismaking met quiz
- Slaapfysiologie en bioritme
- Slaapstoornissen deel 1: chronische insomnie
- Slaaphygiene
- Diagnostiek bij slaapproblemen: anamnese, werken met vragenlijsten, slaapdagboek
- Ademhalingsoefeningen (zelf ervaren)
- Belang van beweging

Dag 2

- Werken met GIP (Geleid Intern Proces) oefeningen
- Klachten bij slaapproblemen (Great British Sleep Survey)
- Middelengebruik: slaapmedicatie en vrij verkrijgbare middelen, voeding en slaap
- Biofeedback voor lichaamsbewustwording en interne zelfregulatie
- Gedragmatige aanpak, waaronder stimulus controle en slaaprestrictie
- Yoga (zelf ervaren)
- Technieken voor stressreductie

Dag 3

- Slaapstoornissen deel 2: aan de hand van het ICSD-2 systeem
- Antipieker-technieken en oplossingsgerichte gespreksvoering
- Lichttherapie
- Technieken voor kalmering van de hersenen
- Yoga Nidra (zelf ervaren)
- Quiz
- Bonusmateriaal: powernap en slaapproblemen bij kinderen en ouderen