



Cursus “Behandeling van slaapproblemen” (3-daagse)

Programma dag 1

Welkom en kennisquiz
Fysiologie van de slaap
Slaapstoornissen deel 1: Chronische insomnie
Slaaphygiene
Anamnese bij slaapproblemen
Inzet van vragenlijsten, slaapdagboek en slaapanalyse-apps
Ademhaling en slaap
Het belang van beweging
Casus ter illustratie van het stappenplan
Afsluiting en huiswerkopdracht

Programma dag 2

Evaluatie huiswerkopdracht
Ontspanningstechniek: Geleid Intern Proces
Cijfers en feiten aan de hand van de Great British Sleep survey
NHG Slaap en slaapmedicatie
Stressreductie methoden
Voeding en rustgevende middelen
Biofeedback bij slaapproblemen
Gedragmatige aanpak: stimulus controle en slaaprestrictie
Yoga
Vervolg casus ter illustratie van het stappenplan
Afsluiting en huiswerkopdracht

Programma dag 3

Evaluatie huiswerkopdracht
Slaapstoornissen deel 2: ICSD-2 classificatie
Wat doet men in het slaapcentrum?
Antipiekertechnieken
Lichttherapie bij bioritmeverschuivingen
Technieken voor kalmering van het brein
Yoga Nidra
Powernap
Slaapproblemen bij kinderen
Kennisquiz
Afsluiting



Kracht door balans

Biofeedback opleiding
