**Biofeedback Workshops Europe**

**Studieplan**

**Programma onderdelen cursus “Behandeling van slaapproblemen”**

**3-daagse cursus**

De cursus bevat de volgende onderdelen:

* Up-to-date informatie over het proces van slaap (slaapfysiologie, bioritme, gevolgen van slecht slapen)
* Diagnostiek via slaapdagboeken, vragenlijsten en moderne middelen, zoals slaapanalyse-apps voor de smartphone.
* Aanvullend onderzoek via biofeedback stressprofiel
* Informatie over slaapstoornissen en slaapmedicatie
* Rol van de huisarts: NHG standaard “Slaap en slaapmiddelen”
* Inzicht krijgen in aanvullend onderzoek door slaapcentrum en wanneer doorverwijzen?
* Het maken van een goede slaapanalyse met beantwoording van de vragen: heeft de cliënt een slaapprobleem en op welk domein\* ligt dat probleem? \*) Bijvoorbeeld foutieve cognities omtrent slaap en slaaphygiene, verstoord bioritme, verkeerde gewoontes, bewegingsarmoede, een te actief zenuwstelsel of te druk hoofd, onvoldoende ontspanning, piekeren.
* 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 biofeedback of hersenkalmering.