



Behandeling van slaapproblemen

3-daagse cursus

Inleiding

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 stress te lang duurt 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 cliënt 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 cliënten met een langdurig slaapprobleem 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 multi-factorieel bepaalde klacht te ontrafelen en om een goed stappenplan naar herstel te maken.

Deze cursus biedt gedegen up-to-date informatie over slaapfysiologie en slaaphygiene, een stappenplan voor de aanpak van slaapproblemen plus een breed scala aan interventies, die door de cursisten worden ervaren en geoefend.

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.

- Behandel mogelijkheden, 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.

Opzet cursus

De cursus bestaat uit 3 dagen, waarin theorie en praktijk afgewisseld worden. Tussen de cursusdagen in worden huiswerk oefeningen gegeven. Elke deelnemer ontvangt een USB-stick met aanvullend cursusmateriaal, zoals literatuur, vragenlijsten, oefeningen en de presentatie als PDF.

Doelgroep

Fysiotherapeuten, psychologen, POH-GGZ en oefentherapeuten, 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, een op de cliënt aangepast stappenplan op te stellen, de cliënt te trainen in de aangeboden interventies en de cliënt adequaat te begeleiden bij het herstelproces **Opzet cursus**

De cursus bestaat uit 3 dagen met een tussenliggende periode, waarin huiswerk opdrachten gegeven worden. Het cursusmateriaal, bestaande uit literatuur, wordt geleverd op een CD. Een deel van de cursusinformatie (waarin al een huiswerk opdracht wordt aangeboden) wordt vooraf verstuurd via email.

Data

08-11-2019, 22-11-2019 en 13-12-2019, Amersfoort
13-03-2020, 27-03-2020 en 17-04-2020, Amersfoort

Studiebelasting

18 contacturen en 6 zelfstudieuren

Locatie

Conferentiecentrum "Eenhoorn", Amersfoort.

Docenten

Daniëlle Matto (Eerstelijnspsycholoog)
Peter Vaessen (Psychosomatisch Fysiotherapeut).

Kosten

€ 795,- euro, inclusief lunch en scholingsmateriaal

Informatie en inschrijving

www.biofeedbackworkshops.eu