

Programma voor deelnemers aan de nascholingsdag Slaaplessen.

De voorbereidingen in de voorafgaande maand van de cursusdag zijn:

* Bestuderen van het boek SLAAP van Matthew Walker en maken van de online toets
* Bestuderen van de richtlijn NHG Slaap en slaapproblemen
* Luisteren, kijken en leren van de 8 e-health modules Slaapoefentherapie
* Lezen van het boek: slapen is niets doen van Aline Kruit.
* Geheel uitwerken en bestuderen van het werkboek behorende bij de basiscursus Slaaplessen-3

De scholingsdag zelf:

Inloop: 9.15 uur

Aanvang: 9.30 uur

Einde: 16.30 uur

Vrijblijvend nakletsen tot 17.00 uur

Inhoud:

We starten de **ochtend** met de vernieuwende en verdiepende theorie over slaapproblemen, slaapbiologie, -fysiologie en -neurologie vanuit de wetenschappelijke literatuur en zeker ook de praktische vertaalslag daarbij voor de oefentherapie.

We gaan in groepjes aan de slag met het toepassen van slaaprestrictie en stimuluscontrole aan de hand van uitgereikte casuïstiek.

I**n de late ochtend** resulteert dit in casuïstiek bespreking.

**Na de lunch** krijg je verdieping op de CGT-i en maken we daarna de overgang naar het inzetten van Mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy bij slaapproblemen.

**Tegen theetijd** beoordelen we aan de hand van casuistiek en recente evidence het gebruik van melatonine of slaapmedicatie.

**Na de theepauze** besteden we aandacht aan het benutten van e-health in de Slaapoefentherapeutische praktijk.

**Het laatste uur** van de scholing bestaat uit het ervaren en geven van nieuwe oefenstof waarbij je gebruik maakt van technieken uit de Mindfulness, Haptotherapie en Ademtherapie.