



Centrum voor Slaapgeneeskunde
Kempenhaghe

SAVE THE DATE 2020 | 2021

1^e scholing: 5 maart 2020

6 maart 2020

4 juni 2020

2^e scholing: 8 oktober 2020

9 oktober 2020

21 januari 2021

CGT-I training

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaghe is het grootste multidisciplinaire slaapcentrum van Nederland. De expertise op het gebied van diagnostiek en behandeling strekt zich uit over de volle breedte van de slaapgeneeskunde. De topklinische zorg is gebaseerd op multidisciplinair werken rond de volgende thema's: slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen, insomnie en circadiane ritmestoornissen, neurologische slaapstoornissen en slaapstoornissen bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking. De laatste jaren neemt de klinische belangstelling voor slaapstoornissen toe. Centrum voor Slaapgeneeskunde geeft nascholing over diagnostiek en cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

Data 2020/2021:

1^e scholing: 5 & 6 maart en 4 juni 2020 en 2^e scholing: 8 & 9 oktober 2020 en 21 januari 2021

Unieke CGT-I training voor professionals. Slaap is een basale levensbehoefte. Ongeveer een kwart van de bevolking heeft problemen met het slapen 's nachts of op het gewenste moment wakker blijven overdag. Langdurige slapeloosheid (insomnie) komt het meeste voor. Insomnie heeft een belangrijke negatieve impact op de kwaliteit van leven en het psychologisch welzijn. Onbehandelde insomnie vergroot bovendien de kans op het krijgen van een depressie. Lange tijd is gedacht dat het slaapprobleem vanzelf verdwijnt als men de psychopathologie zou behandelen. Vaak is dat echter niet zo omdat men in een vicieuze cirkel van slecht slapen is beland. Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) is de evidence based eerste keus behandeling van langdurige slapeloosheid. Gedragmatige behandeling van slaapproblemen beperkt zich echter niet tot insomnie. Het is ook inzetbaar bij circadiane ritmeproblemen, parasomnie en slaapproblemen bij kinderen.

Het doel van deze tweedaagse CGT-I training is dat cursisten slaapproblemen leren diagnosticeren en behandelen met kortdurende - cognitief - gedragmatige behandeling. Tijdens deze cursus wordt er naast een theoretische inleiding over normale slaap en slaapstoornissen praktisch gewerkt met het interpreteren van het slaapdagboek, waarin de subjectieve slaap over meerdere dagen wordt geregistreerd. Verder wordt uitgebreid aandacht besteed aan de slaapanamnese, slaaptherapie en wordt er geoefend met uiteenlopende casuïstiek. Deze zaken komen zowel plenair als in kleine groepen aan bod. Somnologen begeleiden de cursus, waarbij er een directe interactie is met de cursist. Daarnaast is een terugkommiddag gepland voor supervisie en bespreking van casuïstiek.

dr. Ingrid Verbeek,
sommoloog, slaaptherapeut

drs. Geert Peeters
sommoloog, GZ-psycholoog



Kempenhaghe

Alle kennis.
Alle aandacht.



Programma CGT-I training

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Scholingsdag 1 | Thema: Insomnie

09.00 Ontvangst

09.30 Inleiding

10.00 Fysiologie van de slaap

11.00 Pauze

11.15 Diagnostiek van insomnie (slaapanamnese en slaapdagboek)

12.30 Lunch

13.30 Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

14.30 Motiveren voor therapie

15.15 Pauze

15.30 Oefenen met gedragsmatige en cognitieve interventies

16.30 Afbouw slaapmiddelen

17.00 Einde dag 1

Scholingsdag 2 | Thema: CGT-I bij overige slaapstoornissen en co-morbiditeit

09.00 Internationale classificatie van slaapstoornissen en medicamenteuze behandeling

10.15 CGT-I bij kinderen

11.15 Pauze

11.45 Diagnostiek en behandeling van circadiane ritmestoornissen

12.30 Lunch

13.30 Diagnostiek en behandeling van parasomnie, vooral nachtmerries

14.30 CGT-I bij co-morbiditeit

15.30 Pauze

16.00 CGT-I bij ouderen

16.45 Afronding, mogelijkheid tot intervisie

17.00 Einde dag 2, borrel met hapje

Terugkomdag | Thema: supervisie en casuïstiek

13.00 Ontvangst

13.30 Casuïstiek bespreking: aan de hand van eigen uitgewerkte casus, plenair en in groepjes

15.00 Pauze

15.15 Verdere verdieping (onderwerpen nader te bepalen met de groep)

16.30 Afsluiting

Praktische informatie

• Data 2020/2021:

Scholing 1: donderdag 5 en vrijdag 6 maart 2020 en donderdag 4 juni 2020

Scholing 2: donderdag 8 en vrijdag 9 oktober 2020 en donderdag 21 januari 2021

- Locatie: zaal Aloysius, horeca De Broeders, Laan van Providentia 1, Kloostervelden te Sterksel
- Aantal deelnemers: maximaal 20 personen. Wanneer wij uw betaling hebben ontvangen is uw deelname definitief. Let op: vol = vol.

Vereiste vooropleiding

Psychologen, POH GGZ en VS GGZ.

Voor vragen rondom accreditatie kunt u contact opnemen met kuijpersc@kempenhaeghe.nl.

Kosten

Cursusprijs: € 650,-.

In deze prijs zijn inbegrepen:

- Hand-outs;
- Therapeutenboek en werkboek 'Verbeter je slaap';
- 2 x lunch.

Inschrijven

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar kuijpersc@kempenhaeghe.nl.

U ontvangt dan een bevestiging en nadere gegevens over de betaling.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van het Centrum voor Slaapgeneeskunde : T (040) 227 92 69, E kuijpersc@kempenhaeghe.nl (ma, di, vrij).

