

**Trainershandleiding Slaap en Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i)**

|  |  |
| --- | --- |
| Ontwikkeld door: Slaapexpertgroep Parnassia Groep |  |
|  |  |
| Versie: 2020-1 | |

**1. Inleiding en globale inhoud training cognitieve gedragstherapie voor insomnie**

Deze training is bedoeld voor behandelaren van de PG die (nog) weinig of geen ervaring hebben met het behandelen van insomnie middels cognitieve gedragstherapie.

Het wordt gegeven door 2 (roulerende) trainers die werkzaam zijn bij de PG en lid zijn van slaapexpertgroep Parnassia Groep, en ervaring hebben met de behandeling van CGT-i. De cursus bestaat uit één dagdeel.

**Trainers**

Saskia van Liempt

Julia van den Berg

Koos de Koning

Jaap Lancee

Ellen Stekelenburg

Els van der Pennen?

Marian Koopman?

Renate Schellekens?

**Aantal deelnemers**

maximaal 12

minimaal 8

**2. Doelgroep(en)**

Behandelaren van alle zorgbedrijven van de PG: psychologen, verpleegkundig specialisten, artsen (AIOS en ANIOS), psychiaters, SPVers, cognitief gedragstherapeutisch werkers.

**3. Beginvereisten**

Er zijn de volgende bijzondere beginvereisten voor de deelnemers vereist.

* Kennis van CGT, enige ervaring met het doen van CGT
* Een week lang een slaapkalender bijhouden voorafgaand aan de training.

**4. Leerdoelen**

Na afloop van de training beschikken de deelnemers over basale kennis en vaardigheden die nodig zijn om insomnie te diagnosticeren en om insomnie middels CGT-i te behandelen.

Thema’s die o.a. aan de orde komen:

* Slaapregulatie
* Slaapdruk en de biologische klok
* 3 factorenmodel voor het ontstaan van insomnie
* Anamnese en lichamelijk onderzoek bij slapeloosheid
* Invloed van middelen en medicatie op slaap
* Slaapkalender
* Slaaprestrictie/ stimuluscontrole
* Differentiaaldiagnostiek bij insomnie

De leerdoelen van de training zijn als volgt:

1. De deelnemer weet hoe slaap is opgebouwd
2. De deelnemer weet hoe slaap wordt gereguleerd
3. De deelnemer kan een analyse maken van de predisponerende, uitlokkende factoren en instandhoudende factoren van insomnie
4. De deelnemer kan de basisprincipes van CGT-i toepassen
5. De deelnemer kan onderscheid maken tussen insomnie, circadiane ritmestoornissen, parasomnieën, OSAS en RLS/PLMD

**5. Tijdsinvestering / studiebelasting**

De studiebelasting voor de deelnemers is als volgt:

* 1 keer een dagdeel van 4 uur training
* 1 uur voorbereiden
* Desgewenst gevolgd door intervisiebijeenkomst(en) à 2 uur.

Totaal 5 uur.

**6. Benodigde middelen voor de training**

Algemeen:

* Presentielijsten, evaluatieformulieren, naambordjes
* PC, geluidsboxen, beamer en scherm op locatie
* Opdrachten, quiz, casusbeschrijving (werkvorm materialen)
* slaapwaakkalenders

**7. Draaiboek/ lesschema’s**

Zie bijlage 1.

**8. Vervolg en/of aanvullende trainingen**

De cursus bestaat uit één middag. Daarna kunnen er desgewenst intervisiebijeenkomsten georganiseerd worden.

**9. Bronnen**

Ingrid Verbeek & Merijn van de Laar (2015) Behandelen van langdurige slapeloosheid. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum

Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., et al. (2017) European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. Journal of Sleep Research 26 (6), 675-700 https://doi.org/10.1111/jsr.12594

**10. Werkvormen**

1. Literatuurstudie
2. Powerpointpresentatie
3. Quiz
4. Rollenspel
5. Casuïstiek

**Bijlage 1: Draaiboek tainings-/ workshop-/ lesschema**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dagdeel 1: (4uur)  Hoofddoel:**  **Kennis van ontstaan insomnie, diagnsostiek, en behandeling middels CGT-i. Vaardigheden om zelfstandig CGT-i te starten.**  **Sub-/leerdoelen:**   1. De deelnemer weet hoe slaap is opgebouwd 2. De deelnemer weet hoe slaap wordt gereguleerd 3. De deelnemer kan een analyses maken van de predisponerende, uitlokkende factoren en instandhoudende factoren van insomnie 4. De deelnemer kan de basisprincipes van CGT-i toepassen 5. De deelnemer heeft basiskennis van insomnie, circadiane ritmestoornissen, parasomnieën, OSAS en RLS/PLMD | | | | | |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **Duur in min** | **Leerdoel** | **Werkvorm** | **Hulpmiddelen** |
| 13:00-13:20 | Welkom en kennismaking  Quiz | 20 |  |  |  |
| 13:20-14:05 | Onderdeel 1  normale slaap, proces S en C  ontstaan van insomnie, 3 factorenmodel  Differentiëren insomnie en dd/ (circadiaan, RLS, OSAS). | 45 min |  |  | denk hierbij aan powerpoint (PC met geluid en beamer), prints, flipover, stiften, hulpmiddelen voor werkvormen  geeltjes e.d. |
| 14:05 – 14:20 | Pauze | 15 |  |  |  |
| 14:20 – 15:05 | Onderdeel 2 CGT-i uitleg: Slaapanamnese/ slaapkalender. | 45 |  |  | Interactieve ppt |
| 15:05 – 15:50 | Onderdeel 3  **Rollenspel**: uitleg aan patiënt over 3 factorenmodel. | 45 |  |  | Casus op papier en op ppt dia |
| 15:50 – 16:35 | Onderdeel 4:  Cgt-i: slaaprestrictie en stimuluscontrole | 45 |  |  | Interactieve ppt |
| 16:35:– 16:50 | Onderdeel 5:  **Rollenspel**: motiveren voor slaapdeprivatie of slaaprestrictie | 25 |  |  | Casus op papier en op ppt dia |
| 16:50 – 17:00 | Afsluiting | 10 min |  |  |  |