



Biofeedback Workshops Europe

Studieplan

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 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.

Voor wie is deze cursus interessant?

De cursus is bedoeld voor therapeuten die cliënten zien met slaapproblemen en daar onvoldoende kennis over hebben.

Minimaal instroomniveau

Therapeuten werkzaam in de medische/lichaamsgerichte of psychosociale sector met een opleiding op minimaal HBO niveau.

Cursuslocatie en cursusmateriaal

De cursus wordt gegeven in conferentiecentrum "De Eenhoorn" in Amersfoort. Cursisten ontvangen een handout (presentatie geprint als 3 dia's per pagina met lijntjes voor notities) en een USB stick met aanvullende informatie.

Wijze van toetsing

De cursus is interactief en praktisch van aard, waardoor de cursisten actief betrokken worden bij de lesstof. In de praktijkonderdelen wordt de lesstof op interactieve wijze gebracht, waaronder ervaringsgerichte oefeningen, brainstorms, rollenspel en quiz.

Tijdsinvestering

- Directe contacturen: 19 uur.
Elke cursusdag start om 9:30 en duurt tot 17:00
- Zelfstudie: 5 uur.
Voorafgaand aan de cursus worden de cursisten gevraagd om een voorbereidende opdracht te doen (2 uur). Tussen dag 1 en 2 zit twee weken waarin de cursisten een huiswerkopdracht doen (1,5 uur). Tussen dag 2 en 3 zit 2 weken waarin de cursisten een huiswerkopdracht doen (1,5 uur).

De docenten in deze cursus

- Mevr. Drs. Daniëlle Matto is opgeleid als GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, CSR (Chronische Stress Reversal) coach en biofeedback therapeut met erkenning door de BCIA (Biofeedback Certification International Alliance). Zij heeft 25 jaar ervaring als psycholoog, waarvan de laatste 15 jaar in een holistische setting. Naast haar werk als therapeut geeft ze opleiding in het gebruik van biofeedback en aanverwante onderwerpen op nationaal en internationaal niveau. Zij is door de BCIA erkend supervisor voor biofeedback therapeuten.
- Dhr. P.C. Vaessen is opgeleid als Psychosomatisch fysiotherapeut, Sounder Sleep therapeut en biofeedback therapeut. Hij heeft 40 jaar ervaring als fysiotherapeut. De laatste 12 jaar heeft de heer Vaessen zich gespecialiseerd in de behandeling van slaapproblemen. Hij behandelt cliënten met slaapproblemen en is de auteur van een artikel over slaapproblemen, dat verschenen is in het tijdschrift voor fysiotherapeuten.

Programma

De cursus omvat 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 slaaphygiëne, 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.

Dagindeling:

Dag 1

- Korte kennisquiz
- Bioritme en fysiologie van de slaap
- Slaapstoornissen deel 1: Chronische insomnie
- Slaaphygiëne
- Diagnostiek: slaapdagboek, slaap-apps en vragenlijsten
- Interventie: Aanleren van ontspanning via ademhaling

Dag 2

- Incidentie slaapproblemen, gebruik slaap-/kalmeringsmiddelen
- Interventie: Yoga
- Slaapbelemmerende cognities en stressoren ontdekken
- Voeding/middelen en slaap
- Het belang van beweging
- Interventie: Biofeedback
- Interventie: Gedragmatige aanpak

Dag 3

- Slaapstoornissen vervolg
- Anti-piekertraining
- Lichttherapie
- Slaapproblemen bij kinderen
- Training van de hersenen, powernap en yoga Nidra
- Kennistoetsing via quiz

Leerdoelen

Na afronding van de cursus is de cursist in staat om een goede slaapanalyse van een cliënt te maken en een aangepast stappenplan op te stellen voor een goed herstel. De cursist is in staat de cliënt adequaat te begeleiden door het stappenplan en te trainen in de aangeboden oefeningen

Groepsgrootte

10-16 personen

Aanbieder cursus

Kracht door balans – Biofeedback opleiding / Biofeedback Workshops Europe

Postbus 555, 3800 AN Amersfoort
Website: www.biofeedbackopleiding.nl
Email: info@biofeedbackopleiding.nl

Bijlage 1 Evaluatieformulier



EVALUATIEFORMULIER

Betreft cursus "Behandeling van slaapproblemen" – 12-3-2019, 26-03-2019 en 16-04-2019

Vragen over de cursus opzet en inhoud

(0 = totaal niet, 10 = zeker wel)

Sloot de inhoud van de cursus aan op uw vakgebied?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sloot de moeilijkheidsgraad van de cursus aan bij uw niveau?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Was er voldoende aandacht voor recente ontwikkelingen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bent u tevreden over het scholingsmateriaal?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bracht de cursus nieuwe inzichten/kennis?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bent u tevreden over de verhouding theorie en praktijk?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heeft u door de cursus nieuwe vaardigheden geleerd?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heeft de cursus voldaan aan uw verwachtingen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vragen over de docenten

(0 = zeer slecht, 10 = zeer goed)

Peter Vaessen	Didactische vaardigheden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Kennis en vaardigheden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Interactie met de cursisten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Daniëlle Matto	Didactische vaardigheden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Kennis en vaardigheden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Interactie met de cursisten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ruimte voor opmerkingen en voor verzoeken wat betreft workshops in de toekomst:

Bijlage 2 HBO kerncompetenties

Deze cursus biedt zowel verbreding als verdieping van kennis:

- over bioritme en fysiologie van de slaap
- over slaaphygiene en slaapritueel
- over slaapstoornissen
- over diagnostiek van slaapproblemen
- over factoren die de slaap kunnen bevorderen of juist verstoren
- over ontspanningsmethoden die werkzaam zijn bij slaapproblemen
- over aanpak van stress en piekeren bij slaapproblemen

Brede professionalisering

- De cursist krijgt een verdieping en verbreding van kennis waardoor hij in staat is om het slaapprobleem van een cliënt op juiste wijze te diagnosticeren en een volledig stappenplan te maken voor behandeling van een slaapprobleem bij een specifieke cliënt

Creativiteit en complexiteit in handelen

- De cursist krijgt tijdens de praktijkopdrachten het advies om eigen oefeningen (bijvoorbeeld grondingsoefeningen of ademoefeningen) te gebruiken bij de behandeling van slaapproblemen. met als doel te bevorderen dat biofeedback geïmplementeerd gaat worden in de eigen werkwijze
- De cursist wordt uitgenodigd eigen casuïstiek in te brengen
- De cursist krijgt tijdens de cursus en via de huiswerkopdrachten veel gelegenheid tot zelf ervaren en experimenteren met de aangeboden technieken.