

## **Tweedaagse cursus 'Slaap: diagnostiek en behandeling van slaapstoornissen'**

### **Inhoud**

Gek genoeg wordt er in de collegebanken mondjesmaat aandacht besteed aan slaap en is de kennis hierover bij veel therapeuten, psychologen en (huis)artsen beperkt. De invloed van slaapproblemen op het functioneren van de patiënt en het verloop van de behandeling is in de ggz onderbelicht. Tijd voor een wake-up call!

Veertig procent van alle Nederlanders slaapt slecht en bij een kwart is sprake van een slaapstoornis. Slaapproblemen gaan in veel gevallen samen met psychische stoornissen zoals depressies en angst. Niet alleen als symptoom van de stoornis; steeds duidelijker blijkt uit onderzoek dat slaapproblemen ook oorzaak zijn van psychopathologie. Voor depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Gelukkig is slapeloosheid goed te behandelen, met cognitieve gedragstherapie tegen insomnie (CGT-I) is effectief gebleken bij 70 tot 75% van de mensen met slapeloosheid. De positieve invloed op het verminderen van de terugvalkans, het ontstaan- en het in stand houden van andere psychische klachten is hiermee enorm.

### **Na afloop van deze cursus**

- hebben deelnemers kennis over de werking en mechanismen van slaap, verschillende slaapstoornissen en de relatie tussen slaap en psychopathologie
- hebben deelnemers alle fases van het cognitief gedragstherapeutisch proces doorlopen.
- Kunnen deelnemers met de diagnostiek en behandeling van insomnie middels CGT-I aan de slag in de praktijk.

### **Opzet**

Tijdens de 1e dag staan de volgende onderwerpen centraal:

- Kennis over slaap
- Verschillende slaapstoornissen herkennen, diagnosticeren en differentiëren
- Insomnie en de behandeling daarvan middels CGT-I
- Oplossingsgerichte benadering met bijbehorende interventies gericht op het verbeteren van de slaap

Tijdens de 2e dag staan de volgende onderwerpen centraal:

- Slaapmedicatie en begeleiding bij afbouw daarvan m.b.v. CGT-I
- Behandeling van nachtmerries m.b.v. CGT-I en rescripting
- Circadiaanse problematiek; aanpak daarvan m.b.v. CGT-I, lichttherapie en melatonine
- Slaap in relatie tot psychopathologie
- Insomnie onderscheiden van parasomnieën
- Functies van REM slaap en dromen