

Lijst met verwijzingen

NHG standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen:

<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen>

Boeken

- Kruit, A. en Leijten, I. (2019). Handleiding gedragstherapeutische behandeling van slapeloosheid met Acceptance and Commitment Therapy. Rosmalen: Lijv bv.
- Kruit (2018). Slapen is niets doen. Uitgeverij Lucht bv.
- Kruit & Leijten (2019). Eerste hulp bij Beter slapen. Uitgeverij Lannoo nv.
- Luoma, Hayes & Walser (2008). Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten. Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.
- Jansen & Batink (2015). Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Uitgeverij Thema
- Jansen (2018). How 2 ACT. Procesgerichte interventies op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Uitgever: Time to ACT B.V.

Systematic review:

- The effect of acceptance and commitment therapy on insomnia and sleep quality: A systematic review: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12883-020-01883-1>
- Geen melatonine bij primaire slaapstoornissen
https://www.ge-bu.nl/artikel/geen-melatonine-bij-primaire-slaapstoornissen?full&utm_source=newsletter&utm_medium=email