Programma 20 april

Effectiever omgaan met slaapproblemen

2,5 uur onderwijs

Docent Barbara Mulder van Slaapmakend

13.30 - 13.45 Inloop/ bijpraten

13.45 – 14.00 Mededelingen van het bestuur

14.00 – 15.00 Slaapfysiologe, Circadiaanse ritmeproblematiek en de rol van slaapmedicatie

15.00 – 15.15 Pauze

15.15 – 16.00 Slaapproblemen diagnosticeren, interventiemogelijkheden, gebruik van CGT als interventie.

16.00 – 16.15 Pauze

16.15 – 17.00 Aan de hand van de casus discussie en interventies bespreken en zover digitaal mogelijk oefenen.

17.00 Afsluiting