



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Programma webinar-workshop I diagnostiek en behandeling van slapeloosheid

- 19:00 start webinar en introductie
- 19:05 quiz "wat weet jij over slaap?"
- 19:15 de normale slaap: algemene informatie en psycho-educatie
- 19:35 slapeloosheid: de achtergrond
- 19:45 pauze
- 20:55 stap I: anamnese – werken in breakoutrooms: wat vraag je en hoe vraag je door?
- 20:10 stap II: uitleg over slaap
- 20:20 stap III: klachtenregistratie
- 20:30 stap IV: de behandeling – werken in breakoutrooms: wat ga je behandelen en wat verwijst je door? En wat zijn je eerste stappen?
- 20:45 plenaire afsluiting van het werken in breakoutrooms en bespreken huiswerk

Programma webinar-workshop II verschoven slaapritmes en ongewenste gedragingen en sensaties in de nacht

- 19:00 start webinar en introductie
- 19:05 casuspresentatie
- 19:20 achtergrond verschoven ritme en oorzaken
- 19:30 behandeling
- 19:45 take home messages: werken in breakoutrooms met plenaire afsluiting: wat neem je mee?
- 19:00 pauze
- 20:05 parasomnie introductie
- 20:15 types parasomnie en achtergronden
- 20:35 anamnese
- 20:45 psycho-educatie en behandeling
- 20:55 plenaire afsluiting