**Programma Cursus Cognitieve gedragstherapie voor insomniastoornis (CGT-I)**

RR = Rixt Riemersma, IE = Inge Ensing. Overal waar IE staat kan ook FB staan.

Engelse beschrijving komt uit een accreditatie-aanvraag CBT-I Academy

**Day 1**

Beforehand: purchase CBT-I protocol and fill out the ISI and DBAS questionnaire.

09:15 welcome

09:30 introduction teachers and Expertise Centre Sleep and Psychiatry (IE)

Ontstaan van het Slaapcentrum voor Psychiatrie, verbinding met afdeling Onderzoek, inhoud van de patientenzorg en de huidige omvorming naar Expertisecentrum Slaap en Psychiatrie.

10:00 introduction sleep and processes involved, including a poll to test knowledge (RR)

Ter introductie van het onderwerp slaap zal een digitale peiling worden gehouden aan de hand van een aantal stellingen. Uitleg over wat slaap is, de opbouw van slaap gedurende de nacht (slaapfases), en hoe slaap wordt gereguleerd (tweeprocessenmodel).

11:00 break 15 min

11:15 sleep disorders according to ICSD: main points (RR)

Korte beschrijving van de verschillende veel voorkomende slaapstoornissen

11:45 insomnia disorder: prevalence, causes, association with comorbid psychiatric disorders, case examples (IE)

Inzoomen op slapeloosheid

12:15 break 60 min

13:15 continue insomnia disorder (IE)

Rationale van cognitieve gedragstherapie bij insomnie.

Documentary clip showing elderly insomnia patient

14.00 introduction CBT-I with exercise: fill out own sleep diary + plenary discussion (IE)

Onderdelen van het protocol eerst algemeen en dan kort per sessie bespreken.Zo veel mogelijk per onderdeel voordoen of oefenen. Bijvoorbeeld: invullen van dagboekregistratie van eigen afgelopen nacht, vragenlijst t.a.v. slaap laten invullen.

15.00 break 15 min

Rest of the day: IE + RR

15:15 role playing 1: take a sleep history according to a case description and define several points of engagement + plenary discussion

16.00 plenary discussion of previously filled out DBAS

16:15 role playing 2: using the same cases, practise explaining either stimulus control or sleep restriction, including fears or objections of the patient + plenary discussion

17.00 homework assignment: start CBT-I with one or more clients and write a short case report including questions about the application of CBT-I interventions

17:15 end

Throughout the day: questions from participants

Between course days: possibility for consultation.

**Day 2**

09:30 plenary discussion of homework assignment, answering of questions (IE+RR)

Casuistiek van deelnemers bespreken, waarbij steeds verwijzen naar de relevante onderdelen van presentatie / protocol. Ingaan op nuanceringen en uitzonderingen bij het gebruik van het protocol.

10:30 farmacotherapy and tapering of sleep medication (RR)

Veel voorkomende medicatie bij slapeloosheid, de invloed daarvan op de slaap, adviezen t.a.v. gebruik en afbouw

11:15 break 15 min

11:30 role playing 3: plenary role play by one of the teachers and one participant, concerning a subject or case chosen by the participants + plenary discussion (IE+RR)

12:30 break 60 min

13:30 CBT-I stepped care model (RR)

Wanneer doe je wat? Preventie, behandeling volgens richtlijn, doorverwijzing naar slaapcentrum.

15.00 additional CBT-I components: motivational and emotional interventions (IE)

Voorwaardescheppende en aanvullende interventies

15:15 break 15 min

15:30 CBT-I in specific patients: teenagers and elderly (IE)

Wat kom je tegen in de behandeling van slapeloosheid bij jongeren en ouderen? Specifieke aandachtspunten.

16:15 Treatment of nightmares (IE)

Nachtmerriestoornis wordt uitgelicht als een veel voorkomende stoornis bij slapeloosheid. EMDR en IRT zijn therapie-opties.

16:30 Treatment of circadian rhythm disorders (RR)

Problemen met de biologische klok, m.n. verlate slaap-waakritme, komen veel voor bij ADHD, ASS en bipolaire stoornissen. Korte schets van de behandeling daarvan, stepped-care.

16:45 Questions, evaluation

17:15 end

Throughout the day: questions from participants

Afterwards: evaluation of the course and possibility for consultation