

Webinar GGZ slaap: een wake-up call

Datum

17 november 2021, 19:00u - 21:00u

Locatie

Online

Scholingsduur

2 uur

Accreditatie

aangevraagd voor ABC1, NVVPO, V&VN en LV POH GGZ

Doelgroep

POH-GGZ, POH-S, Assistenten, Huisartsen, Verpleegkundigen

Organisatie

Cohaesie

In samenwerking met

Forta Opleidingen

Kosten

gratis voor Cohaesie leden

Uitgangspunten

40% van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is er sprake van een slaapstoornis.

Veel patiënten binnen de GGZ hebben (ook) last van slaapproblemen.

Natuurlijk hebben klachten invloed op de kwaliteit van slaap, maar andersom is dit ook zeker het geval.

In dit Webinar leer je hoe slaap werkt, hoe je slaapstoornissen kunt herkennen en hoe je ze kunt (mee) behandelen.

Wat komt er aan bod?

De volgende onderwerpen komen ruimschoots aan bod:

- Wanneer heeft iemand een slaapprobleem?
- Welke factoren spelen een rol bij slaap?
- Wat is gezond slapen?
- Het slaapritme.
- Wanneer zet je slaapmedicatie in, en wanneer niet?
- Hoe kan iemand stoppen met slaapmedicatie?

- Hoe bespreek je slaapproblemen?
- Welke adviezen kun je geven als hulpverlener?
- Waarom is een slaapcursus effectief?