

Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid

Slaapproblemen aanpakken bij volwassenen



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Cognitieve gedragstherapie (CBTi).....	4
2. Programma.....	5
3. Slaaphygiëne en -gedrag: wat houdt dit in?	5
4. Praktisch.....	6
5. Contactgegevens bij vragen.....	6
6. Persoonlijke notities.....	7

Iedereen slaapt wel eens enkele nachten slecht. Wanneer de klachten drie keer per week voorkomen, drie maand duren én als ze een impact hebben op het dagverloop (bv. vermoeidheid, concentratieproblemen, opvliegenderheid, apathie, somberheid) spreken we van **chronische insomnia**.

Insomnia of slapeloosheid komt frequent voor: zo'n 10 % van de bevolking heeft er mee te kampen. De meest voorkomende klachten zijn moeilijk inslapen, slecht doorslapen, te vroeg wakker worden, zich overdag niet uitgerust voelen ...

De oorzaak van de insomnia kan chronische stress of een verstoorde waak-slaapcyclus zijn. Slaapmedicatie is hier zelden een goede definitieve remedie. Cognitieve gedragstherapie voor insomnia kan een geschikte aanpak zijn.

1. Cognitieve gedragstherapie (CBTi)

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat 80 % van de patiënten met insomnia gebaat is met CBTi en dus nadien beter slapen. Het doorbreken van de vicieuze cirkel staat hierbij voorop: het vergroten van zelfredzaamheid, zelfcontrole en het aanleren van probleemoplossende vaardigheden.



2. Programma

CBTi wordt aangeboden na een intake bij onze psycholoog van het slaapcentrum Olivier Deboel waarin hij peilt of dit voor jou de meest geschikte aanpak is. Mogelijks word je doorverwezen naar een specialist (neuroloog, pneumoloog, psychiater) om na te kijken of er somatische oorzaken aan de basis liggen van uw probleem. Indien de insomnia verband houdt met een depressie, rusteloze benen, periodische beenbewegingen, slaapapneu of andere somatische aandoeningen moeten deze gepast behandeld worden.

Centraal in de training staat het verband tussen wat we doen (ons gedrag), onze cognities (wat we denken) en wat we voelen (onze emoties); en dat deze elkaar wederzijds beïnvloeden.

Er worden een zestal sessies aangeboden over een periode van een tweetal maanden, met een boostersessie na één maand. Volgende komt aan bod:

- Je krijgt inzicht in je eigen slaappatroon door het bijhouden van een slaapdagboek.
- Psycho-educatie: je krijgt wetenschappelijke informatie over slaap en slapeloosheid, wat een gezonde slaap is en hoe slaapproblemen in stand worden gehouden.
- Gedragsverandering: je wordt gestimuleerd om het slaappatroon en verkeerde slaapgewoonten te veranderen, er komt een slaaprestrictie en stimuluscontrole.
- Je leert omgaan met piekeren en leert gedachten die de slaap verstoren te doorbreken.
- Je leert relaxatietechnieken toepassen.
- Hervalpreventie.

3. Slaaphygiëne en -gedrag: wat houdt dit in?

- Beperk het gebruik van koffie, cola, thee, chocolade en alcohol.
- Stop met roken (voor het slapengaan).
- Zorg ervoor dat de slaapkamer donker, stil en niet te koud of warm is. Vervang je matras na tien jaar gebruik
- Wind je dag af: doe geen zware inspanningen meer anderhalf uur voor het slapengaan. Doe iets rustgevends: tv kijken, lezen, puzzelen, iets creatief ...

- Probeer computer- en gsm-schermen te mijden anderhalf uur voor het slapengaan.
- Slaap niet overdag, of maximaal een powernap voor 14 uur.
- Ga pas slapen als je je slaperig voelt.
- Draai het wekkerscherm van je weg of zet je gsm op stil.
- Ga slapen met warme handen en voeten.
- Behoud de slaapkamer voor slapen en seks, niet voor tv kijken, lezen, werken, gsm ...
- Als je na 30 minuten niet kan inslapen, sta je beter op om iets rustgevents te doen bij gedimd licht. Ga pas terug naar bed als je je slaperig voelt en blijf dit herhalen.
- Sta altijd op hetzelfde uur op, zowel op werkdagen als in het weekend.

4. Praktisch

De training wordt aangeboden voor volwassenen (18+) na afspraak via het afsprakenbureel.

De sessies worden aangeboden in het kader van eerstelijnspsychologische zorg. Je hebt per jaar recht op acht sessies:

- Aan 11,00 euro per sessie als gewoon verzekerde bij de mutualiteit.
- Aan 4,00 euro per sessie bij verhoogde tegemoetkoming.

Dit remgeld is ten laste van de patiënt en zal via de psycholoog van ons slaapcentrum worden aangerekend.

5. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren op het nummer 03 380 20 30.

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

6. Persoonlijke notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

