

## **SLAAPTRAINING**

---

## **Inleiding**

Slaapproblemen komen veel voor. Bijna 1 op de 4 Nederlanders slaapt slecht en ervaart hierdoor klachten in het dagelijks leven. Als gevolg van de verstoorde nachtrust kunnen klachten optreden zoals prikkelbaarheid, geheugen- en concentratieproblemen en vermoeidheid overdag. Ook kunnen fysieke klachten en stemmingsklachten mogelijk ontstaan, of versterkt worden door vermoeidheid.

## **Insomnie**

Wanneer u langer dan 3 maanden slecht slaapt (of doorslaapproblemen gedurende minstens 3 nachten per week) en u hier overdag klachten door ontwikkelt, noemen we dat insomnie, oftewel slapeloosheid.

Mogelijk bent u door de huisarts verwezen naar ons Slaap- & Snurkcentrum om eventuele lichamelijke oorzaken te onderzoeken. Dan krijgt u onder andere een slaaponderzoek. Omdat slaap ook voor een groot deel samenhangt met leefstijl en gedrag, zijn ook psychologen betrokken binnen dit centrum.

Het kan ook zijn dat u voor een andere reden al verwezen bent naar de afdeling Medische Psychologie en blijkt dat er ook slaapproblemen zijn. In overleg met uw behandelaar kan er dan worden gekeken of u specifiek voor uw slaapklachten in aanmerking komt voor de slaaptraining.

## **Doel slaaptraining**

Het doel van de training is om meer kennis en inzicht te bieden in slaap in het algemeen en in verstoorde slaap in het bijzonder. Door middel van de training wordt er gekeken naar mogelijke factoren die bij u een rol spelen, waardoor het slaapprobleem blijft bestaan.

U leert vervolgens hoe u hier zelf verandering in kunt brengen, waardoor het slaapritme zich weer kan herstellen. Denk aan het bijhouden van een slaapdagboek, het doen van ontspanningsoefeningen, het aanpassen van uw slaapgewoonten en het ontwikkelen van meer helpende gedachten.

De training biedt inzicht en informatie, praktische handvatten en oefeningen. De bedoeling is dat u aan de hand van de bijeenkomsten en het werkboek, thuis gaat oefenen. Houd er rekening mee dat het veranderen van het slaappatroon veel tijd en oefening kost. Het betreft dan ook een intensieve training.

### Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen met in- en/of doorslaapproblemen en die als gevolg hiervan problemen ervaren in het dagelijks leven zoals (extreme) vermoeidheid, slaperigheid of concentratieproblemen.

### De groep

De groep bestaat uit volwassenen die, net als u, problemen ervaren met het slapen. De groep bestaat uit minimaal vier en maximaal acht deelnemers. Er wordt verwacht dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

### Waar & wanneer

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten en een terugkom-bijeenkomst na ongeveer twee maanden. Alle bijeenkomsten vinden plaats op locatie Willemsplein, in Rotterdam. U hoort van uw psycholoog wanneer de eerstvolgende training gaat starten.

### Aanmelden

U wordt aangemeld door uw behandelend psycholoog. Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst ontvangt u nog een brief met alle data en contactinformatie.

## **Vragen?**

De training wordt verzorgd door de afdeling Medische Psychologie Franciscus Gasthuis & Vlietland. Voor vragen over de training kunt u op werkdagen van 8.30– 16.30 uur contact opnemen met de afdeling, via: 010 – 461 7543 of e-mail [secretariaatmedischepsychologie@franciscus.nl](mailto:secretariaatmedischepsychologie@franciscus.nl)