

Essenties van de slaapoefentherapie

Uw slaap onze zorg

Cognitieve gedragstherapie- Insomnie



Stimulus controle-therapie: het bed is voor slapen en voor vrijen. Koppel geen andere zaken aan je bed (TV, laptop/ruzie maken...)



Slaaprestrictie-therapie: alleen de uren in bed liggen die je werkelijk slaapt met een minimum van 5 a 6 uur.



Relaxtraining: ontspanningsvaardigheden, adem- en focusoefeningen ter bevordering van rust en gelatenheid.



Cognitieve therapie: psychologische methode voor het veranderen van negatieve, of niet helpende gedachten over de slaap.



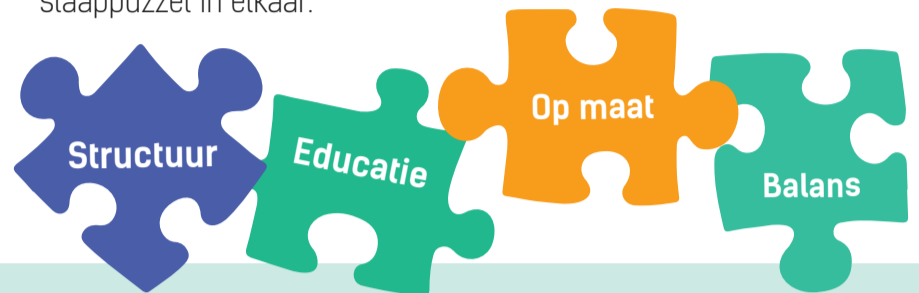
Slaaphygiene educatie: algemene richtlijnen over gezondheidsgedrag en basiskennis over normale slaap.



Cognitieve gedragstherapie: de combinatie van dagelijks gedrag (bio-psycho-sociaal), automatische gedachten en vicieuze cirkels verbeteren.

Ieder mens is een puzzel op zich

Slaaptherapie is maatwerk. Geen enkel slaapprobleem is hetzelfde. Het heeft te maken met je algemeen dagelijks leven (bio-psycho-sociaal), omgaan met zorgen/stress, persoonlijkheid, ontspanning, opvoeding, leefstijl etc. Samen zetten we graag jouw slaappuzzel in elkaar.



Gedrag boven medicijnen

Gedragsverbetering bij slaapproblemen werkt langduriger en beter dan slaapmedicatie. Slapen is gedrag en slapen kun je bij ons leren.



Nederlanders gebruikt slaapmedicatie



personen zijn "afhankelijk"

Valkuilen en kansen

gamen overprikkeling
schermgebruik negatief denken
slecht matras



Gedrags- verandering

Waar lig jij wakker van? Werk, privé-zaken, gezondheid? Gedragsverandering leidt vaak tot slaapverbetering.



Positieve gezondheid



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zinvol leven



Kwaliteit van leven



Meedoen



Dagelijks functioneren

Landelijke dekking

