

# Slaap- oefentherapie



## het verhaal

Francis Lanen publiceerde in 2014 een boek over slaapproblematiek en startte een scholing. Inmiddels zijn er jaarlijkse scholingen, symposia en een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van behandelingen door oefentherapeuten C/M bij slaapproblematiek.



## de doelstellingen

Het vinden van een eerstelijns, laagdrempelige, landelijke en uniforme aanpak voor patiënten met chronische (gedrags-) insomnie en/of bioritme problematiek, middels de EB cognitieve gedragstherapie voor insomnie.



## de projectorganisatie

Slaapoefentherapie is een landelijk netwerk, geïnitieerd door Francis Lanen. Het netwerk heeft in 2018 rond de 500 leden, die jaarlijks contributie betalen.

Het netwerk zorgt voor een samenwerking tussen de beroepsvereniging VvOCM, slaapcentra, de Hersenstichting, huisartsen, psychologen, apotheken, praktijkondersteuners, zorgverzekeraars en de apneuvereniging.



## Succesbepalende factoren

- Een passend behandel aantal voor de oefentherapeut Cesar/Mensendieck in aanvullende pakketten: het aantal van 7 behandelingen is weinig stimulerend.
- Het verkrijgen van een speciale diagnosecode voor slaapproblematiek.
- Het vinden van een juiste vorm van bekostiging, omdat de tarieven voor oefentherapeut Cesar/Mensendieck de afgelopen 12 jaar bevroren zijn en niet werkbaar zijn voor de oefentherapeut.



## de (verwachte) effecten



### Patiëntervaring

Patiënten zijn tevreden over de zorg en hebben het idee de slaapproblemen actief aan te pakken.



### Capaciteitsverdeling

De verwachting is dat de landelijke dekking (550 praktijken) verdubbeld zou kunnen worden.



### Financiële effecten

De kosten van Slaap oefentherapie zijn veel lager dan bij medisch specialisten, zoals neurologen en kno-artsen.



### Kwaliteit

De zorg bij Slaap oefentherapie is meer persoonsgericht, middels maatwerk en een persoonlijk plan van aanpak.



### Samenwerking

Slaap oefentherapie heeft geresulteerd in een nauwe samenwerking tussen verschillende (para)medische groepen en andere zorgpartners.



## de toekomst

Slaap oefentherapie wil in de toekomst wetenschappelijke onderbouwing krijgen door een onderzoek naar de effecten van Slaap oefentherapie. Daarnaast is een doelstelling om in de NHG standaard opgenomen te worden en een aparte slaapdiagnosecode bij de zorgverzekeraar te realiseren.