
Slaapkliniek

www.uzgent.be/slaapkliniek

Psychiatrie

Ingang 17, route 1700

Centrum voor integratieve geneeskunde (CIG)

Ingang 74, route 740

T +32 (0)9 332 10 65

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgestlagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



© Els Tobback

SLAAPTRAINING

GEZOND SLAPEN
KAN JE LEREN



SLAAPTRAINING

Mensen die last hebben van slapeloosheid of insomnie slapen moeilijk in, slapen niet door, zijn 's ochtends niet uitgerust of worden te vroeg wakker. Dat heeft vaak negatieve gevolgen: ze voelen zich erg moe, hebben moeite om zich te concentreren of presteren ondermaats. Ook stemmingsschommelingen en prikkelbaarheid komen vaak voor.

Aanpak

Het is belangrijk om slapeloosheid goed aan te pakken. Een behandeling met medicatie helpt meestal maar in beperkte mate. Een cognitieve gedragstherapeutische aanpak (eventueel aangevuld met medicatie) is een wetenschappelijk bewezen waardevol en efficiënt alternatief.

Wie kan deelnemen?

De slaaptraining is gericht op mensen met (chronische) slaapproblemen: mensen die moeilijk de slaap kunnen vatten, vaak wakker worden in de loop van de nacht of vroeg ontwaken. Mensen met slaapproblemen piekeren daar vaak over. Piekergedrag in het algemeen kan een slaapbelemmerende factor zijn.

Inhoud slaaptraining

De slaaptraining is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. De effectiviteit van die therapie is uitgebreid aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

U leert wat u zelf kunt doen om beter te slapen, zonder hulp van slaapmedicatie. Het gebruik van slaapmedicatie leidt namelijk tot gewinning en afhankelijkheid bij langdurig gebruik. U leert op een andere manier naar uw slaapprobleem te kijken en er op een constructieve manier mee om te gaan. Actieve deelname is hierbij een must. We stimuleren het vertrouwen in het eigen kunnen.

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- ▲ Inzicht creëren in het eigen slaappatroon met behulp van een slaapdagboek.
- ▲ Psycho-educatie over gezonde versus slechte slaap en mechanismen die slaapproblemen in stand houden.
- ▲ Tips voor een goede slaap-waakhygiëne.
- ▲ Inwerken op het slaappgedrag aan de hand van specifieke technieken zoals stimuluscontrole en slaaprestrictie.
- ▲ Relaxatie.
- ▲ Doorbreken van gedachten die de slaap belemmeren.

Praktisch

Voor u kunt deelnemen, hebben we een verkennend gesprek. Tijdens dit gesprek gaan we na of u in aanmerking komt voor de training. Soms beslissen we dat een andere aanpak beter is.

De slaaptraining bestaat uit:

- ▲ Het intakegesprek.
- ▲ Zeven wekelijkse groepsessies van 1,5 uur. Een gemiste sessie wordt niet terugbetaald. Maximum 8 deelnemers/groep.
- ▲ De training wordt gegeven door een cognitief gedragstherapeut.
- ▲ Soms bieden we nog bijkomende individuele begeleiding aan.

We raden aan om uw mutualiteit te contacteren om de mogelijkheden voor tussenkomst te bespreken.

Behandelende arts: Prof. dr. An Mariman
Psycholoog: Stefanie Eggermont