



Sint-Dimpna
Ziekenhuis Geel

PATIËNTENBROCHURE

Slaaptherapie

Slaaptherapie

Slaapklachten komen vaak voor. Meestal zijn deze klachten tijdelijk van aard en gaan ze ook spontaan weer over.

Maar sommige mensen hebben veel langer last van een verstoorde slaap. Omdat slaapproblemen negatieve gevolgen kunnen hebben, op de psychische en fysieke gezondheid, is behandeling nodig.

Iedereen kent wel slaapmedicatie als behandeling van slaapproblemen, maar dit is niet zonder nevenwerkingen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat op lange termijn een ander soort behandeling meer effectief is, met name de cognitieve gedragstherapie (CGT-I: Cognitieve Gedragstherapie bij Insomnie).

Het centrale uitgangspunt bij deze therapie is dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn waardoor er uiteindelijk een soort vicieuze cirkel kan ontstaan.



Het doel van de therapie is het doorbreken van bovenstaande vicieuze cirkel. Met deze behandeling worden positieve effecten bereikt bij mensen met slaapproblemen. De behandeling vraagt wel een actieve inzet en het consequent uitvoeren van huiswerkopdrachten. Vooral bij aanvang van de therapie merken mensen vaak op dat de opdrachten geen onmiddellijk effect hebben, en mogelijk zelfs (tijdelijk) het slaapprobleem kunnen verergeren. Onderzoek toont echter aan dat de effecten van de kortdurende CGT-I vergelijkbaar of zelfs beter zijn dan de effecten van slaapmedicatie.

Verloop van de therapie

Tijdens een eerste kennismakingsgesprek wordt er samen met de psycholoog naar het ontstaan en verloop van uw klachten gekeken en wordt een behandelplan opgesteld.

In onderling overleg wordt bekeken of groepstherapie of individuele therapie het meest aangewezen is.

We werken tijdens de sessies rond gedrag en gedachten die een impact kunnen hebben op uw slaappatroon. Daarnaast wordt er ook aandacht gegeven aan relaxatie, omgaan met piekergedachten en een goede slaaphygiëne.

In overleg met de huisarts en/ of behandelend arts wordt het gebruik van slaapmedicatie stilaan afgebouwd.

Praktische informatie

- Voor het intakegesprek betaalt u 50 euro.
- U betaalt 240 euro voor de groepstherapie (6 groepsessies + 2 individuele sessies).
- Niet bijgewoonde sessies worden niet terugbetaald.
- Voor de individuele therapie betaalt u 40 euro per sessie.
- Er wordt een gedeeltelijke terugbetaling voorzien door enkele ziekenfondsen (in sommige gevallen geldt dit enkel wanneer u het groepsprogramma volgt). Hiervoor neemt u best contact op met uw ziekenfonds.

Contact

Voor meer informatie of het vastleggen van een afspraak kunt u tijdens de kantooruren contact opnemen met:

Psychologe Mieke Bellinkx

Op dinsdag, woensdag en donderdag namiddag

014/57 75 73

Mieke.bellinkx@ziekenhuisgeel.be

Psychologe Ilse Sannen

014/57 73 26

Ilse.sannen@ziekenhuisgeel.be

