



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl

versie 11/2017

SLAAP THERAPIE



SLAAP THERAPIE

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan u helpen van uw slaapproblemen af te komen in gemiddeld negen behandelingen. De therapie is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en heeft een praktische, voor u goed toepasbare aanpak. Slaapoefentherapeuten zijn hier speciaal voor bijgeschoold en leren non stop verder op basis van recente inzichten en nieuwe wetenschappelijke publicaties.

Wat kunt u verwachten van de slaapoefentherapeut?

De oefentherapeut benadert uw (lichamelijke/mentale) klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van uw dag lopen door in de nacht en daarbij zullen de gevolgen van uw slechte nachtrust doorlopen in de dag die erop volgt. Systematisch worden de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van uw klachten en slaapproblemen inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

De oefentherapeut helpt u met:

- inzichten die gezond slaapgedrag bevorderen
- inzichten hoe uw klachten samenhangen met slaapproblemen
- hoge kwaliteit (adem- visualisatie- haptische en ontspannings-)oefenstof,

- die op maat wordt gemaakt voor uw unieke verstoorde slaappatroon
- cognitieve gedragsmatige therapie (volgens J. Beck), gedachtentherapie die u weer positief of neutraal leert denken
- Gezonde coping stijl, dat wil zeggen: u leert adequater en zeker ook rustiger omgaan met de gevolgen van uw slaapprobleem waardoor stress vermindert en u uit de vicieuze cirkel komt van slecht slapen
- uitleg over de architectuur van een gezonde slaap per leeftijdscategorie

Hoe ziet uw slaapbehandeling eruit?

- Intake: u krijgt de eerste keer een intake waarbij uw persoonlijke verstoorde slaappatroon en de verbanden met uw klachten helder worden gemaakt en u krijgt direct al inzicht waar u nu eigenlijk van wakker ligt.
- Vragenlijsten: u zal één of meerdere vragenlijsten moeten invullen om meetbaar en inzichtelijk te maken wat uw vorderingen in de loop van de behandelingen zijn. Behandeldoel/plan: aan het eind van het eerste consult maakt u samen met de oefentherapeut een behandeldoel en een plan van aanpak waarmee u

- beiden verwacht de problemen te kunnen oplossen.
- De behandelingen: de behandelingen die hierna gaan volgen geven vorm en inhoud aan dit plan. U zal zowel praatsessies als oefensessies krijgen. In een praatsessie neemt u met de therapeut tips door om beter te slapen of gezonder om te gaan met uw klachten op basis van recente, wetenschappelijk bewezen inzichten die horen bij uw type slaapprobleem of wordt u geholpen met gedachten-therapie, slaaphygiëne, communicatieve vaardigheden of mindfulness. In een oefensessie krijgt u praktische handvatten, oefenstof en gevoelservaringen en leert u bijvoorbeeld frustratie om te zetten in ontspanning.

De slaaptherapeut is Halberta Tuinenga

**Stop met het tellen van schapen
wij leren u beter slapen!**

