

SLAAP THERAPIE

Heeft u moeite met inslapen, doorslapen, wordt u te vroeg wakker of combinaties hiervan? Slaapritme problemen, slaapt u te vaak, te lang of te kort? Dan kunt u baat hebben bij slaaptherapie.

Herkenbare klachten;

- vermoeidheid/ overmatige slaperigheid
- concentratieproblemen/ vergeetachtig
- een kort lontje/moedeloos gevoel
- doemdenken/ piekeren

Slaapproblemen als onderliggende factor bij;

- toename van pijnklachten/hoofdpijn
- meer eten/dikker worden
- angsten/depressie/stress
- verminderde weerstand
- verslavingsgevoeligheid
- ontstekingen

Nazorg bij;

- na behandeling slaapcentrum
- apneu/restless legs/ parasomnieën



CONTACT



(0229) 239 440



Locatie Hoorn:

Kaarder 54
1625 TK Hoorn

Locatie Mobilto:

Boekert 10
1696 AH Oosterblokker



SLAPEN



Wanneer slapen niet meer
vanzelfsprekend is.



24-UURS VISIE

De invloeden van uw dag lopen door in de nacht en andersom. Uw slaapproblemen beïnvloeden uw dagelijks functioneren fysiek en mentaal. Daarnaast beïnvloeden gevoel, denken en omgeving de nachtrust. Slapeloosheid is een 24-uurs probleem!

AANPAK

Met een 24-uurs aanpak zoeken we vanuit een positieve invalshoek samen naar oorzaken op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. We doorbreken vicieuze cirkels en werken aan de duur, kwaliteit en het tijdstip van uw slaap. Goed slapen kunt u leren! Voor uitgebreide info zie onze website.

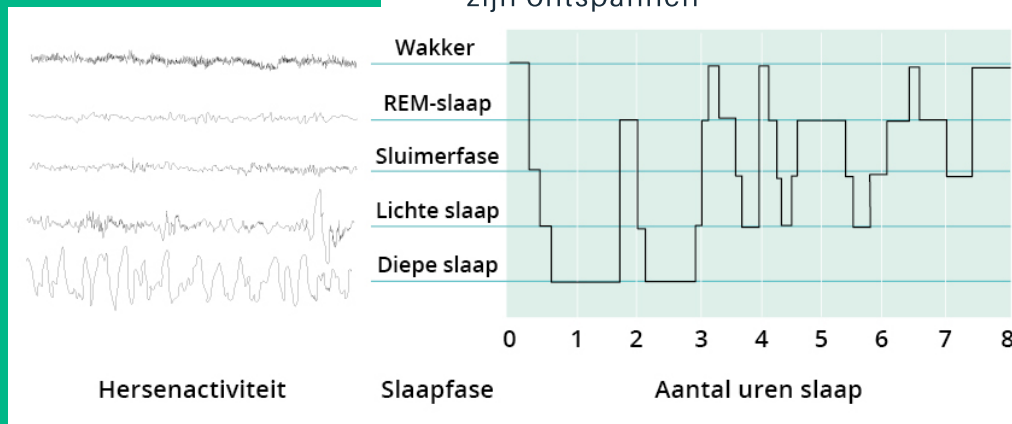
GEZONDE SLAAP

De individuele slaapbehoefte varieert en niemand slaapt volgens "het boekje". Wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat 7-8 uur slaap gezond is, met per nacht 4-5 slaapcycli van ca. 1,5 uur.

Wakker: het is normaal dat u enkele keren in de nacht kort wakker wordt.

REMslaap: dit is de droomslaap en belangrijk voor mentaal herstel. Ogen bewegen snel, hersen-, hart- en ademactiviteit is hoog, spieren volledig ontspannen

N1:lichte slaap, hierin kunt u nog makkelijk ontwaken, lichaam en geest zijn ontspannen



N2:lichte slaap, u kunt moeilijke ontwaken, hersenactiviteit vertraagt, maar kent korte momenten van activiteit

N3:diepe slaap, belangrijk voor o.a. lichamelijk herstel. Trage hersengolven, hersenen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau. Ontwaken is moeilijk en bij ontwaken desoriëntatie



KWALITEIT

Slaaptherapie is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en voor u direct toepasbaar. Onze slaapexperts zijn gediplomeerde oefentherapeuten, HBO-geschoold in didactische vaardigheden, motiverende gespreksvoering, oplossingsgericht denken, ACT (Acceptance and Commitment Therapie) en CGT-i (cognitieve gedragstherapie insomnie). De paramedici van POH zijn kwaliteit geregistreerd en aangesloten bij;

- VvOCM (beroepsvereniging)
- Landelijke Netwerk Slaapoeffentherapie
- Kenniscentrum Slaapproblematiek

VERGOEDING

Met Slaapoeffentherapie van POH bent u in gemiddeld 9 behandelingen van uw slaapproblemen af. U kunt direct - zonder verwijzing- bij POH terecht.

Behandelkosten worden conform de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering vergoed. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van uw zorgverzekering.