



PRAKTIJK OEFENTHERAPIE HOORN

Marjolein van Schijndel en Masja Duyn-Dolleman

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, tel.nr:0229-239440

De Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker, tel.nr:0229-239440

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl ✉ info@praktijkoefentherapiehoorn.nl

Hersteltraject slaapproblemen

Heeft u moeite met inslapen? Wordt u regelmatig wakker en lukt het moeizaam om weer in te slapen? Of bent u telkens te vroeg wakker met het gevoel niet uitgerust te zijn, met als gevolg slaperigheid en een vermoeid gevoel overdag?

Met Slaapoefentherapie bij POH bent u in gemiddeld 9 behandelingen van uw slaapproblemen af.

Slaapoefentherapie 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.

24 uren visie

Lichamelijke, geestelijke of sociale factoren kunnen onze slaap belemmeren. Geregeld is een slaapprobleem echter het gevolg van spanningen of verhoogde alertheid. Bij gebrek aan rust overdag, verwerken we gebeurtenissen pas in bed. Aanhoudende (belemmerende) gedachten kunnen u ook de rust ontnemen die nodig is om te slapen.

De slaapoefentherapeut 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 uw onderliggende redenen van uw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost

Vicieuze cirkel

Als slapeloosheid langer voortduurt, ontstaat er een negatief spiraal. Door vermoeidheid overdag, functioneert u minder goed. U bent sneller geïrriteerd, minder geconcentreerd en hebt sneller last van angst, depressiviteit of piekergedrag. Spanningen of zorgen lopen hierdoor verder op. Soms gaat u erg uw best doen om te slapen. Dit werkt averechts. De slapeloosheid blijft zo voortduren en u komt in een vicieuze cirkel terecht die u niet altijd zelf kunt doorbreken.

Aanpak

Samen met u wordt de vicieuze cirkel doorbroken

u krijgt weer grip op uw slaap, voelt u energiever en kunt zo het goede uit uw dag halen!



De Slaapoefentherapeut helpt 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.
- Cognitief gedragsmatige therapie (vlg J. Beck), gedachtentherapie die u weer positief of neutraal leert denken.
- Gezonde copingstijl, 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”.

Hoe ziet het slaapherstel traject eruit?

- **Intake:** U krijgt de eerste keer een intake waarbij uw persoonlijke verstoorde slaappatroon en de verbanden met uw klachten helder wordt gemaakt en u krijgt direct al inzicht waar u nu eigenlijk van wakker ligt.
- **Vragenlijsten:** U zal 1 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 gedachtentherapie, 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.
- **Eindrapportage** naar uw huisarts of specialist.
- **Klanttevredenheidsonderzoek** (en uw recensie voor de website/ facebook?)

Commitment

Uw motivatie en actieve deelname aan het herstelprogramma zijn samen de sleutel naar succes in het behalen van de door uw geformuleerde doelen.

Als onderdeel van de behandeling zal u gevraagd worden verschillende vragenlijsten in te vullen in uw eigen omgeving. De antwoorden op vragen geven richting aan de inhoud van de behandeling. De uitkomst van de vragenlijsten zullen worden gebruikt als startpunt (nulmeting) en evaluatie (voortgang).

Elke behandeling zal zijn opgebouwd uit; een korte inventarisatie van de periode tussen 2 behandelingen, huiswerk bespreking, “agenda” bepaling (met ingebrachte doelen/ vragen door u of door de therapeut) en uitvoering, evaluatie en afsluiting met planning van de vervolgspraak. Voor het vast leggen van huiswerkopdrachten, uitvoering en evaluatie vragen wij schrift, tablet e.a. mee te brengen.

Samen in beweging naar beter!

Tot ziens in de praktijk

Marjolein van Schijndel & Masja Duijn – Dolleman

