

## Slaapoeefentherapie voor een brede kijk op uw nachtrust

De dag beïnvloedt de nacht en een slechte nacht heeft invloed op uw dag. Wanneer u slecht slaapt of slaap tekortkomt heeft u hier last van in uw dagelijks functioneren. Daarnaast beïnvloeden uw gevoel, denken, handelen en omgeving uw nachtrust. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem. Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat het leidt tot een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type II, overgewicht, Alzheimer, borstkanker, chronische pijn, angst, depressie en (verkeers)ongevallen.

## Met slaapproblemen naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Slapeloosheid heeft een grote gedragsmatige component. Een oefentherapeut helpt mensen door middel van bewustwording en gedragsverandering. Oefentherapeuten behandelen slaapproblemen als een onderdeel van uw algemeen dagelijks functioneren en andere klachten die overdag een rol spelen. De therapie is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en is voor u direct toepasbaar. Kwaliteit wordt gewaarborgd doordat oefentherapeuten kwaliteitsgerigreerd zijn, aangesloten zijn bij de beroepsvereniging (WOCM) en zij een gedegen scholing gevolgd hebben om zich te bekwamen in het behandelen van slaapproblemen.

"Overmatig beeldschermgebruik benadeelt uw nachtrust"

"1 op de 4 mensen slaapt slecht, 12% gebruikt slaapmedicatie."

"Chronische pijn en slapeloosheid hangen nauw samen."

"Slaapmedicatie is minder effectief dan gedragsverbetering door cognitieve therapie"

## De focus van de slaapoeefentherapie

Oefentherapeuten richten zich met name op 'zachte' slaapproblemen zoals insomnie, hypersomnie en bioritmeproblematiek. Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben en daarom zoekt de oefentherapeut met u naar oorzaken op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. Daarnaast kan sprake zijn van kwetsbaarheidsfactoren en/of in standhoudende factoren. Ook biedt de oefentherapeut nazorg (na behandeling in het slaapcentrum) voor apneu, restlessness en parasomnieën.

Ook kinderen kunnen naar een slaapoeefentherapeut.

## De aanpak van de slaapoeefentherapeut

De oefentherapeut is specialist in het bereiken van positieve gedragsverandering. We werken aan de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel uw dag als uw nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de loep. We doorbreken de viciuze cirkels waarin u terecht bent gekomen bij slaapproblemen. Goed slapen kunt u leren op verschillende manieren:

- zelfwerkzaamheid, u krijgt waardevolle ademhalings- en ontspannings-oefeningen (zelfregulatie) om mentaal en fysiek volledig tot rust te komen en hiermee het slaapcentrum in uw diepe hersenen in slaap te sussen;
- theoretisch door in gesprekken inzicht te geven in slaapgedrag, voeding en lichaamsbeweging. (psycho-educatie en slaaphygiëne adviezen)
- technisch met slaaprestrictie (verminderen van de tijd in bed) en stimuluscontrole (het bed is alleen voor slapen en vrijen);
- praktisch door uw zelfbewustzijn te verbeteren, u te leren voelen, ontspannen en focussen en het hoofd uit te leren zetten; (mindfulness)
- door assertiviteitstraining (nee zeggen, grenzen stellen) en tirmemanagement.
- door cognitieve gedrags therapie door weer positief of neutraal te leren denken en handelen, door oplossingsgericht te zijn en een gezonde manier te vinden om met problemen om te gaan (copingstijl);
- door een oplossings- en doelgerichte aanpak in plaats van probleemgerichte aanpak.