

## Waar bevindt het UZA zich?

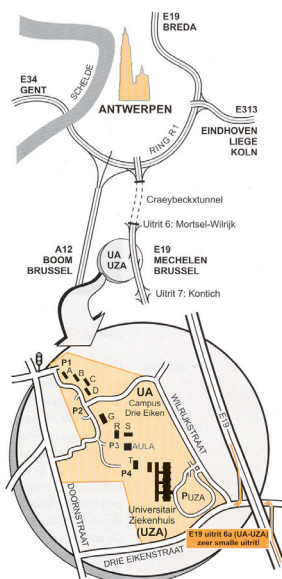
Universitair Ziekenhuis Antwerpen  
Wilrijkstraat 10  
2650 Edegem

### Trein

- Berchem station: buslijn 21
- Antwerpen Centraal: buslijn 17

### Bus

- Lijn 1 Antwerpen (Rijnkaai)-Hoboken-Wilrijk (Universiteitsplein), overstap mogelijk op L17, L21, L22, L25
- Lijn 17 Centraal Station – UA – UZA
- Lijn 21 Berchem station – UA (Drie Eiken) – UZA
- Lijn 22 Groenplaats – Wilrijk (Valaar) – UZA
- Lijn 25 Groenplaats – UA – UZA
- Lijn 130 Lier – Lint – Kontich – Edegem
- Lijn 131 Kontich – Edegem – Wilrijk J. Moretuslei (via scholen Kontich)
- Lijn 140 Wijnegem – Wommelgem – Mortsel Edegem – UZA – eindhalte



## Meer informatie?

Indien u meer informatie wenst over de aanpak van in- en doorslaapstoornissen met cognitieve gedragstherapie, kan u terecht bij de raadpleging van het Centrum voor klinisch slaap- en waakonderzoek op het nummer 03 821 39 38 of via [slaap@uza.be](mailto:slaap@uza.be).



## UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

Wilrijkstraat 10  
2650 Edegem  
☎ + 32 3 821 30 00  
[info@uza.be](mailto:info@uza.be)

[www.uza.be](http://www.uza.be)

**cognitieve  
gedragstherapie  
voor mensen  
met slapeloosheid**

## Beter slapen kan je leren!

Met cognitieve gedragstherapie kunnen in- en doorslaapstoornissen doeltreffend worden behandeld. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze vorm van therapie, aangeleerd in groep, tot de beste en meest langdurige resultaten leidt.

Het centrale uitgangspunt van cognitieve gedragstherapie is dat uw gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar zijn verbonden en uw in- en doorslaapproblemen wederzijds beïnvloeden en versterken.

## Hoe verloopt de therapie?

De cliënten bekijken samen met de therapeut hun slaap-waakschema en de impact van de slaapproblemen op hun functioneren. Daarna wordt in groep nagegaan op welke wijze naar een betere slaapkwaliteit kan worden gestreefd. Dit gebeurt door het gedrag in reactie op de slaapproblemen onder de loep te nemen. Ook de ideeën die men in verband met slaaptekort en slaapproblemen heeft, komen tijdens deze groepsessies aan bod.

In een volgende fase van de therapie verschuift het accent naar het bijschaven van de kennis rond slaap en slaapproblemen en het aanleren van nieuwe gedragingen. Tijdens deze psycho-educatie geeft de therapeut voorlichting over de gevolgen van een slaaptekort en wordt de doeltreffendheid van de verschillende gedragsmaatregelen om slaapproblemen te bestrijden, nagegaan.

De gedragsmaatregelen worden niet alleen theoretisch toegelicht maar ook uitgebreid getest. Bedoeling is na te gaan wie met welke maatregelen het meest gebaat is. Tijdens de therapie wordt het slaap-waakpatroon van de deelnemers continu opgevolgd en besproken, zodat een verbetering van de slaapklachten naar de laatste sessies toe duidelijk wordt.

## Voor wie?

Mensen met een slaapprobleem die reeds bij één van de artsen van het centrum voor klinisch slaap- en waakonderzoek op raadpleging zijn geweest, komen voor de cognitieve gedragstherapie in aanmerking.

## Waar en wanneer?

De therapie sessies vinden plaats in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (Blauwe Zaal) en staan onder leiding van Elke De Valck, doctor in de psychologie en erg vertrouwd met slaap- en waakstoornissen.

Bij de intake, een eerste verkennend gesprek, zal de therapeute samen met u nagaan of de cognitieve gedragstherapie in groep voor u de meest geschikte aanpak is. Dit hangt af van de aard van uw slaapprobleem, van uw mogelijkheden en van uw voorkeur.

Vervolgens worden er zeven wekelijkse groepsessies van anderhalf uur voorzien. Maximaal 7 personen worden toegelaten per groep. Het is de bedoeling

dat u start en eindigt met dezelfde groep. Gemiste sessies kan u niet inhalen.

## Hoeveel kost dit?

Voor de individuele intake (ca. 1 uur) betaalt u 30 euro.

Indien u beslist om de volledige cursus te volgen betaalt u vooraf, aan de kassa naast het onthaal van het UZA, 210 euro (cash of met bankkaart).

Niet-bijgewoonde sessies worden niet terugbetaald. Het cursusmateriaal is inbegrepen in dit bedrag.