

Praktische info



Waar?

Intakegesprek en individuele sessies:

UZA, raadpleging (route 58)
Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem

Groepstherapie:

Zorghotel Drie Eiken, op de UZA-campus,
Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem
Parkeren kan op de parking van het Zorghotel.



Wanneer?

De groepssessies kunnen zowel overdag als 's avonds plaatsvinden. Je kiest één moment.
De therapie bestaat uit 7 sessies van 1,5 uur: 6 weken opeenvolgend en een laatste sessie na een periode zonder begeleiding.

Individuele sessies zijn ook mogelijk en kunnen overdag ingepland worden.



Groep

Er zijn max. zeven deelnemers.



Kostprijs

Voor het intakegesprek betaal je 55 euro, zo ook per individuele therapiesessie.

De kostprijs voor de groepstherapie is in totaal 285 euro (tarieven 2021). Niet bijgewoonde sessies worden niet terugbetaald.

Er wordt een gedeeltelijke terugbetaling voorzien door enkele ziekenfondsen. Informeer bij jouw ziekenfonds.

Contact

Voor afspraken kan u terecht op de raadpleging van het multidisciplinair slaapcentrum:

- tel. +32 3 821 39 38

Voor bijkomende inlichtingen:

- slaaptherapie@uza.be

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met je zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook en twitter



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGTI)

Slaapproblemen aanpakken

Informatiebrochure patiënten

© UZA, september 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Slaapcentrum, 164/1936



Kennis / Ervaring / Zorg





Beste patiënt

Welkom in het UZA. In deze folder vind je meer informatie over de cognitieve gedragstherapie bij slapeloosheid. Heb je na het lezen van de brochure nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Wat is chronische slapeloosheid?

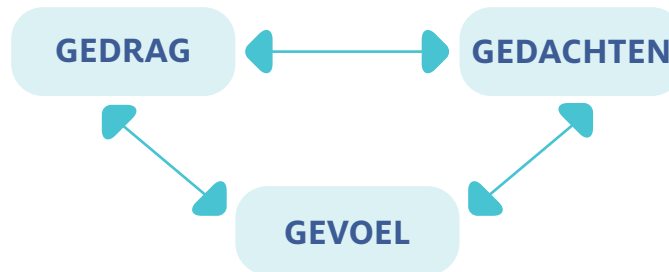
Bij chronische slapeloosheid heb je moeilijkheden met in- en/of doorslapen, en/of vroegtijdig ontwaken en dit minimum drie keer per week, langer dan drie maanden.

Naast het slecht slapen zijn er klachten over het functioneren overdag : vermoeidheid, concentratieproblemen, somberheid, prikkelbaarheid,

Beter slapen kan je leren

Met cognitieve gedragstherapie kunnen we je in- en/of doorslaapstoornissen, en/of vroegtijdig ontwaken doeltreffend behandelen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze therapievorm tot de beste en meest langdurige resultaten leidt.

CGTI staat voor **C**ognitieve **G**edragstherapie voor **I**nsomnie. Het centrale uitgangspunt van cognitieve gedragstherapie is dat je gedachten, gevoelens en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden.



Volgende zaken komen aan bod

Actieve medewerking en motivatie is noodzakelijk tijdens de training. Er is steeds ruimte voor feedback.

Wat zijn slaap en slapeloosheid?

Je krijgt wetenschappelijk onderbouwde informatie over slaap en slapeloosheid, en het slaapwaakpatroon wordt in kaart gebracht door een slaapwaakschema.

Intakegesprek

Bij het eerste verkennend gesprek, gaat de therapeut met je na of de cognitieve gedragstherapie in groep de meest geschikte aanpak is voor u, afhankelijk van de aard van je slaapprobleem en mogelijkheden.

Kennismaken met relaxatie

Oefeningen ter bevordering van lichamelijke en geestelijke rust.

Gedragsverandering

Op basis van het slaapwaakschema sturen we je slaapgedrag bij. We motiveren betere slaapgewoonten te gebruiken.

Tussentijdse evaluatie

Na 6 sessies ga je een periode zelf aan de slag met de adviezen. We blikken terug op de afgelopen sessies en helpen je bij de verdere aanpak.

Aan de slag met gedachten

Gedachten worden uitgedaagd en vervangen door meer helpende gedachten die je slaap kunnen bevorderen. Je leert omgaan met piekeren.

Hervalpreventie

Welke factoren zijn een risico om te hervallen? Wat zal je dan doen?