

Cognitieve gedragstherapie bij slaapproblemen

Slaapproblemen

Slaap hebben we nodig om zowel lichamelijk als geestelijk te herstellen, zodat we overdag optimaal kunnen functioneren. De behoefte aan slaap verschilt per persoon, maar is gemiddeld zeven à acht uur.

Er is sprake van een slaapprobleem als het probleem langdurig is en het dagelijks leven ernstig verstoort raakt doordat mensen dan slaperig overdag zijn.

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben; bijvoorbeeld ademhalingsstoornissen tijdens de slaap (slaapapneu), een verstoord slaap/waak ritme door slecht in- of doorslapen of ongewenste gedragingen gedurende de nacht zoals slaapwandelen of angstaanvallen.

Behandeling

Bij slaapapneu kan een neusmasker of mondbeugel helpen. Bij andere slaapproblemen kan de behandeling variëren van psychologische begeleiding, het gebruik van medicatie tot het aanpassen van het slaappatroon.

Algemene adviezen om beter te slapen

- Regelmatige bedtijden (sta in het weekend maximaal 2 uur later op).
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.
- Geen televisie/tablets/telefoon in de slaapkamer. Bewaar het bed om te slapen of te vrijen.
- Ontspan voor het slapen gaan. Bouw de dag af en vermijd geestelijke en lichamelijke inspanning een uur voor het slapen gaan.
- Doe geen dutje in de avond.

- Vermijd cafeïne na 17.00 uur (koffie, thee, cola, energiedrank, chocola).
- Draai de wekker om zodat u er niet steeds op kunt kijken.
- Vermijd alcohol tot 2 uur voor het slapen gaan, dit heeft een negatief effect op de kwaliteit van de slaap.
- Zorg voor lichamelijke activiteit, maar ook ontspanning overdag.

Slaaptherapie

Soms kan het prettig zijn om met iemand samen naar een oplossing te zoeken voor het slaapprobleem. Slaaptherapie geeft inzicht in de aard en de ernst van het probleem. Persoonlijke zorgen, evt. lichamelijke klachten en verkeerde gewoontes worden in kaart gebracht en door persoonlijke begeleiding en oefeningen kunt u leren hoe u uw slaap kunt verbeteren. Slaaptherapie wordt gegeven door een oefentherapeut met een specialisatie voor behandeling van slaapproblemen.

Via de volgende website kunt u meer lezen over slaapoefentherapie en kunt u een slaaptherapeut bij u in de buurt vinden.

<https://www.slaapoefentherapie.nl/>

Vergoeding van de therapie geschiedt vanuit de aanvullende verzekering.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl
U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

In deze folder hebben wij u informatie gegeven over cognitieve gedragstherapie bij slaapproblemen.

Als u nog vragen heeft, kunt u op werkdagen naar de slaapzorgprofessional bellen via : (0182) 50 50 89.

U kunt ook een mail sturen naar: slaapzorg@ghz.nl. Uw mail wordt zo spoedig mogelijk door ons beantwoord.

Dringende vragen

Bij dringende vragen kunt u op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur het secretariaat Longgeneeskunde bellen op: (0182) 50 50 08.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
november 2019
04.13.057