

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. Het is niet mogelijk om van groep te wisselen.
De therapie bestaat uit 7 sessies van 1,5 uur.

Individuele sessies zijn ook mogelijk en kunnen overdag ingepland worden.



Groep

Er zijn max. zeven deelnemers.



Kostprijs

Bekijk de huidige tarieven op www.uza.be/behandeling/cognitieve-gedragstherapie-bij-slaapstoornissen of via de QR-code hieronder.



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 instagram



Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGTI)

Slaapproblemen aanpakken

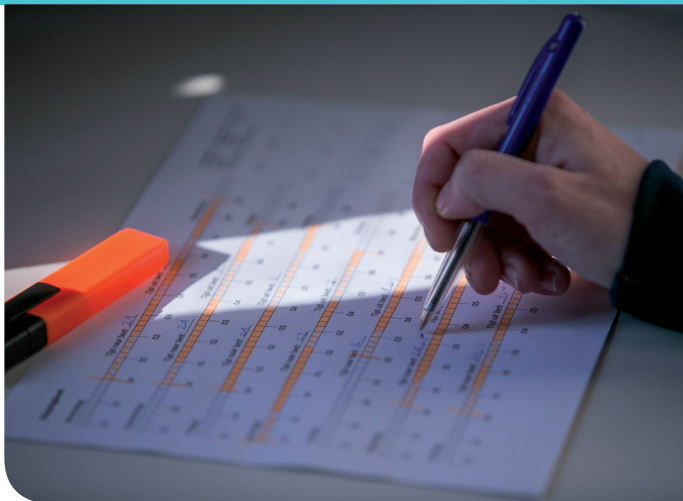
Informatiebrochure patiënten



© UZA, januari 2024. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Slaapcentrum, 1647396

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?

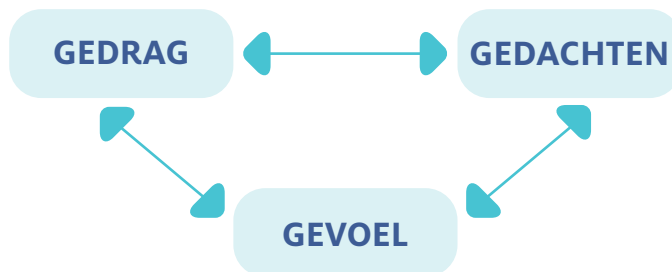
Bij chronische slapeloosheid heb je moeilijkheden met in- en/of doorslapen, en/of vroegtijdig ontwaken en dit minimum drie keer per week, langer dan drie maanden.

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 zijn noodzakelijk tijdens de training. Er is steeds ruimte voor feedback.

Wat zijn slaap en slapeloosheid?

Je krijgt wetenschappelijk onderbouwde informatie over slaap en het ontstaan van slapeloosheid. Het slaap-waakpatroon wordt in kaart gebracht door het invullen van een slaapwaakdagboek.

Intakegesprek

Bij het eerste verkennend gesprek, ga je samen met de therapeut na of cognitieve gedragstherapie in groep de meest geschikte aanpak is voor jou, afhankelijk van de aard van je klachten en je mogelijkheden.

Gedagsverandering

Op basis van het slaap-waakdagboek sturen we je slaapgedrag bij. Deze aanpassingen worden nauw opgevolgd.

Kennismaken met relaxatie

Oefeningen ter bevordering van lichamelijke en mentale rust.

Aan de slag met gedachten

Gedachten over slaap worden onder de loep genomen en waar mogelijk uitgedaagd en vervangen door meer helpende gedachten. We staan stil bij de impact van piekeren.

Hervалpreventie

Hoe wordt het (nieuwe) slaapgedrag verder ingezet? Wat als het opnieuw minder goed gaat?