

Omgaan met langdurige slapeloosheid

Online groepsprogramma (e-Health)

Bijna iedereen slaapt weleens slecht. Bijvoorbeeld na een stressvolle gebeurtenis, zoals een nieuwe baan of een verhuizing. Als u lange tijd slecht slaapt kan dit gevolgen hebben voor uw geestelijke en lichamelijke gezondheid. Ook kan uw slaappatroon veranderen. In het online groepsprogramma 'Langdurige slapeloosheid' leert u omgaan met uw slaapproblemen en krijgt u adviezen om een gezonder slaappatroon aan te leren. In deze folder vindt u uitleg en praktische informatie over het groepsprogramma.

Wat is langdurige slapeloosheid?

We spreken van langdurige slapeloosheid als u langer dan 3 maanden en minimaal 3 maal per week moeite heeft met in- en/of doorslapen. De slechte slaap heeft invloed op uw stemming en zorgt voor onder andere:

- vermoeidheid
- concentratieproblemen
- gespannenheid
- prikkelbaarheid

Vaak verandert ook het slaappatroon. U gaat eerder naar bed of staat juist later op dan gebruikelijk. Soms kan men het vertrouwen om te kunnen slapen verliezen. Op den duur ontstaat een neerwaartse spiraal waarin zorgen om de slaap, slaapgewoontes en verhoogde lichamelijke spanning het slechte slapen in stand houden. In dit geval kan het groepsprogramma 'Langdurige slapeloosheid' u helpen om (weer) een gezonder slaappatroon aan te leren.

Cognitieve gedragstherapie

In het groepsprogramma wordt Cognitieve Gedragstherapie toegepast. Cognitieve Gedragstherapie is de eerste keus behandeling bij de meeste vormen van slapeloosheid en kent een hoog succespercentage. Cognitie betekent gedachte. Dit houdt in dat gekeken wordt hoe u uw slaappatroon kunt verbeteren door veranderingen in uw denkwijze en gedrag. U leert wat u kunt doen om weer makkelijk in slaap te vallen. U kunt het opvatten als een training. Door veel te oefenen kunt u een gezonder slaappatroon aanleren. In dit kortdurende programma krijgt u informatie en praktische tips waar u thuis mee aan de slag kunt gaan. Binnen het groepsprogramma krijgt u een persoonlijk behandelplan. Zo past de behandeling bij uw eigen situatie en klachten.

Doelstellingen

De algemene doelstellingen van het programma zijn:

- bewustwording en inzicht in uw huidige slaappatroon
- verbeteren van uw slaappatroon
- balans tussen inspanning en ontspanning
- het toepassen van praktische tips om makkelijker in slaap te komen
- het leren omgaan met slaapproblemen

Duur

Het groepsprogramma bestaat uit 2 digitale bijeenkomsten (webinars), van ieder 1 uur onder. De webinars zijn onder begeleiding van 2 psychologen. Daarnaast heeft u 2 telefonische afspraken met uw behandelaar.

Om de webinars te kunnen volgen heeft u nodig:

- een computer, laptop, tablet of smartphone
- DigID

Maakt u gebruik van een tablet of smartphone? Downloadt u dan gratis de app 'Microsoft Teams' in de [Apple Store](#) (Iphone) of [Google Play](#) (Android). Voor het volgen van de webinars via een computer of laptop is het niet nodig om Microsoft Teams te installeren. Een uitgebreidere uitleg vindt u in de folder 'Deelnemen aan een online voorlichtingsbijeenkomst'. Deze vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders

Leren van elkaar

Het programma vindt plaats in groepsvorm, met maximaal 10 deelnemers. Doordat er in een kleine groep gewerkt wordt ontstaat de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en van elkaars tips te leren. Alles wat in de groep wordt besproken blijft in vertrouwen. Wij vragen u hier met respect mee om te gaan.

Een actieve inzet

Een actieve inzet geeft het beste resultaat. Om u hierin te ondersteunen krijgt u een werkboek mee. Hierin staat alle informatie, zodat u deze thuis rustig kunt nalezen. Ook staan er thuisopdrachten in. Zo kunt u in uw eigen tijd nog eens oefenen.

Terugkombijeenkomst

Ongeveer 6 weken na de laatste bijeenkomst heeft u de 2e telefonische afspraak met uw behandelaar. Tijdens de telefonische afspraak gaat u met uw behandelaar na wat u heeft bereikt, wat er nodig is en wat u kunt doen als u weer slechter gaat slapen.

Aanmelden

Om u aan te melden ontvangt u eerst een uitnodiging voor een intake gesprek met een psycholoog. Deze eerste afspraak neemt ongeveer een uur in beslag.

Het intakegesprek

Het gesprek begint met een korte vragenlijst over de slaapbeleving van de afgelopen 2 weken. Daarna bespreekt de psycholoog onder andere uw slaapklachten met u. Vragen die de psycholoog u gaat stellen zijn:

- hoe zijn de slaapklachten ontstaan?
- hoe beïnvloeden de klachten uw dagelijks leven?

De psycholoog kijkt samen met u naar uw huidige slaapgedrag en uw opvattingen over slaap. Daarnaast besteedt de psycholoog aandacht aan uw verwachtingen over het groepsprogramma en de doelen waaraan u wilt werken.

Wanneer de slaapklachten onderdeel zijn van andere problematiek waarvoor eveneens behandeling wenselijk is, bespreekt de psycholoog dit met u. In dat geval kunt u eventueel terecht bij de afdeling medische psychologie of u krijgt gericht advies voor een verwijzing.

Slaapmedicatie

Soms schrijft uw (huis)arts slaapmedicatie voor. Slaapmedicatie kan tijdelijk van nut zijn bij acute slapeloosheid. Het langdurig gebruik van slaapmedicatie wordt afgeraden. In overleg met uw huisarts kunt u slaapmedicatie afbouwen. Heeft uw behandelend arts de slaapmedicatie voorgeschreven? Dan kunt u de afbouw met hem/haar bespreken.

Uw vragen

Met vragen over het programma kunt u terecht bij het secretariaat van de afdeling medische psychologie locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 3090.

Meer informatie

Voor meer informatie over slapeloosheid en cognitieve gedragstherapie kunt u kijken op www.insomnie.nl.