

## Slaaptherapie

Slaaptherapie bestaat uit 2 tot 4 gesprekken met de slaaptherapeut. De slaaptherapeut kijkt samen met u hoe uw slaap verbeterd kan worden.

Een medisch specialist van Slaapgeneeskunde kan u doorverwijzen naar slaaptherapie. De slaaptherapeut gaat tijdens de gesprekken samen met u op zoek naar de oorzaak van de slaapproblemen. Zij stelt u vragen, legt u uit wat normale slaap is en geeft advies voor verbetering van uw slaap.

## Meer over vergoeding bij slaaptherapie

Wanneer u al patiënt bent bij St. Antonius Slaapgeneeskunde valt de slaaptherapie in het behandelpakket. Dit wordt dus niet apart gedeclareerd bij uw zorgverzekeraar, maar als geheel onderzoeks/behandeltraject voor uw slaapprobleem.

## Vorbereiding

Bij deze therapie is geen specifieke voorbereiding nodig.

## Afzeggen

Bent u verhinderd voor de behandeling? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling waar de behandeling plaatsvindt.

## Behandeling

Tijdens de gesprekken stelt de slaaptherapeut u vragen over uw leef- en slaappatroon om te weten te komen wat er bij u speelt. Dit zijn vragen zoals:

- Hoe laat gaat u slapen en staat u op?
- Welke activiteiten doet u in de avond?
- Heeft u rituelen voor het slapengaan?
- Welke verwachtingen heeft u van slaap?
- Houdt u rekening met uw biologische klok?
- Over welke zaken piekert u?
- Heeft u angsten?
- Bent u een perfectionist?
- Is uw verhouding tot bewegen en stilzitten overdag in evenwicht?
- Wat is uw voedingspatroon?
- Hoe en wanneer ontspant u zich?
- Hoe kijkt u tegen uw slaapmedicatie aan?

Alle aspecten die met slapen te maken hebben komen in de gesprekken aan de orde. Ook kan aan de orde komen welke onderwerpen overdag meespelen in het verstoren van uw slaap.

Tijdens de gesprekken geeft de slaaptherapeut uitleg over wat goede slaap is. Daarna wordt bekeken waar een normaal patroon met dan van u verschilt en waar dus verbeterpunten zitten.

U krijgt oefeningen en tips mee om thuis mee aan de slag te gaan. Een vervolgspraak is ongeveer 2 weken later, zodat u voldoende tijd hebt om hiermee te oefenen. Tijdens het vervolgesprek bespreekt u met de slaaptherapeut hoe het is gegaan en wordt gekeken waar nog verbeteringen mogelijk zijn. Indien nodig kunnen er hierna nog 2 vervolgspraken plaatsvinden.

## Nazorg

In sommige gevallen verwijst de slaaptherapeut u na de behandeling nog door naar een externe hulpverlener, zoals een ademhalingstherapeut of psycholoog.

## Expertise en ervaring

Slaaptherapie is onderdeel van het pakket dat St. Antonius Slaapgeneeskunde aanbiedt. Onze slaaptherapie zorgt bij 80% van de mensen voor een verbetering van hun slaap.

## Meer informatie

Bekijk op ons YouTube-kanaal het filmpje over normale slaap  
[<https://www.youtube.com/watch?v=5vjPyo5gA4k>]

Bekijk op ons YouTube-kanaal het filmpje met 10 tips voor goede slaap  
[<https://www.youtube.com/watch?v=Hbe7ZONMwDU>]

Folder slaapoefentherapie  
[<http://www.slaapoefentherapie.nl/wp-content/uploads/2016/07/slaapoefentherapie-folder.pdf>]

Folder slaapoefentherapie pubers  
[[http://www.slaapoefentherapie.nl/wp-content/uploads/2017/05/puberfolder\\_slaapoefentherapie.pdf](http://www.slaapoefentherapie.nl/wp-content/uploads/2017/05/puberfolder_slaapoefentherapie.pdf)]

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Slaapgeneeskunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>]

Contact Slaapgeneeskunde

T 088 320 43 00