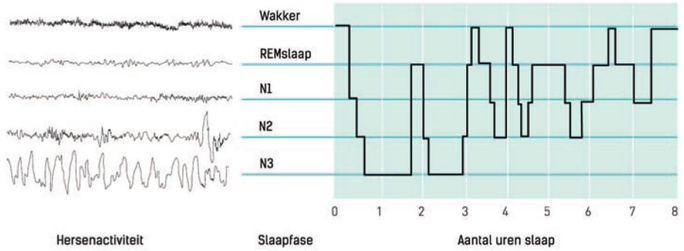
Hoe ziet een gezonde slaap eruit?

De slaapbehoefte van ieder mens varieert en niemand slaapt precies volgens 'het boekje'. Maar recente wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat tussen de 7 tot 8 uur slaap gezond is met per nacht 4 of 5 slaapcycli van ongeveer 1,5 uur. Een gezonde nachtrust ziet er als volgt uit:



Hersenactiviteit tijdens de verschillende slaapfasen. Bron: Hersenstichting Nederland.

Wakker: het is normaal dat u enkele keren in de nacht kort wakker wordt.

REMslaap: dit is de droomslaap waarbij uw ogen snel bewegen, de hersen-, hart- en ademactiviteit hoog zijn en de spieren volledig ontspannen zijn. De REM-slaap is o.a. belangrijk voor mentaal herstel.

N1: lichte slaap, hier kunt u nog makkelijk ontwaken, uw lichaam en geest gaan ontspannen.

N2: lichte slaap, u kunt al moeilijker ontwaken, uw hersenactiviteit vertraagt maar kent nog korte momenten van activiteit.

N3: diepe slaap, trage hersengolven, hersen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau, u ontwaakt moeilijk en bij ontwaken treedt desoriëntatie op. De diepe slaap is o.a. belangrijk voor lichamelijk herstel.

Vergoeding

De behandeling door een oefentherapeut Cesar -Mensendieck wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Check uw polis voor de geldende voorwaarden en tarieven. U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut en u heeft dus geen verwijsbrief van uw arts nodig.

Waar kunt u terecht voor slaapoefentherapie?

Op de website **slaapoefentherapie.nl** vindt u alle adressen van slaapoefentherapeuten bij u in de buurt.

Volg ons op Social Media:

Slaapoefentherapie
@slaaptherapie

Contactgegevens:

Melissa Smit-Mater
Slaapoefentherapeut
06-52427336
melissa@oefentherapiesmit.nl
Hoevelaken - Leersum - Amerongen

© 2016 Landelijk Netwerk Slaapoefentherapeuten

Slaapoefentherapie

Wanneer slapen niet meer vanzelfsprekend is

slaapoefentherapie

slaapoefentherapie-folder.indd 1
30-06-16 16:49

Slaapoefentherapie

Heeft u moeite met inslapen, doorslapen, wordt u te vroeg wakker of combinaties hiervan? Heeft u slaapritmeproblemen, kunt u moeilijk naar bed gaan of heeft u behoefte aan lang uitslapen? Slaapt u te vaak, te lang of te kort? Heeft u last van vermoeidheidsklachten, overmatige slaperigheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, een kort lontje, doemdenken, moedeloos gevoel, piekeren, dan kunt u baat hebben bij behandeling door een slaapoefentherapeut. Ook bij verslavingsgevoeligheid, meer eten, dikker worden, angsten, depressie, verminderde weerstand, toename van pijnklachten, hoofdpijn, stress, ontstekingen kunnen slaapproblemen een onderliggende factor zijn.

Slaapoefentherapie voor een brede kijk op uw nachtrust

De dag beïnvloedt de nacht en een slechte nacht heeft invloed op uw dag. Wanneer u slecht slaapt of slaap tekortkomt heeft u hier last van in uw dagelijks functioneren. Daarnaast beïnvloeden uw gevoel, denken, handelen en omgeving uw nachtrust. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem. Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat het leidt tot een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type II, overgewicht, alzheimer, borstkanker, chronische pijn, angst, depressie en (verkeers)ongevallen.

Met slaapproblemen naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Slapeloosheid heeft een grote gedragsmatige component. Een oefentherapeut helpt mensen door middel van bewustwording en gedragsverandering. Oefentherapeuten behandelen slaapproblemen als een onderdeel van uw algemeen dagelijks functioneren en andere klachten die overdag een rol spelen. De therapie is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en is voor u direct toepasbaar. Kwaliteit wordt gewaarborgd doordat oefentherapeuten kwaliteitsgeregistreerd zijn, aangesloten zijn bij de beroepsvereniging (VvOCM) en zij een gedegen scholing gevolgd hebben om zich te bekwamen in het behandelen van slaapproblemen.

"Overmatig beeldschermgebruik benadeelt uw nachtrust"

"1 op de 4 mensen slaapt slecht, 12% gebruikt slaapmedicatie."

"Chronische pijn en slapeloosheid hangen nauw samen."

"Slaapmedicatie is minder effectief dan gedragsverbetering door cognitieve therapie."

De focus van de slaapoefentherapie

Oefentherapeuten richten zich met name op 'zachte' slaapproblemen zoals insomnie, hypersomnie en bioritmeproblematiek. Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben en daarom zoekt de oefentherapeut met u naar oorzaken op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. Daarnaast kan sprake zijn van kwetsbaarheidsfactoren en/of in standhoudende factoren. Ook biedt de oefentherapeut nazorg (na behandeling in het slaapcentrum) voor apneu, restless legs en parasomnieën.

Ook kinderen kunnen naar een slaapoefentherapeut.

De aanpak van de slaapoefentherapeut

De oefentherapeut is specialist in het bereiken van positieve gedragsverandering. We werken aan de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel uw dag als uw nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de loep. We doorbreken de vicieuze cirkels waarin u terecht bent komen bij slaapproblemen. Goed slapen kunt u leren op verschillende manieren:

- zelfwerkzaamheid, u krijgt waardevolle ademhalings- en ontspannings-oefeningen (zelfregulatie) om mentaal en fysiek volledig tot rust te komen en hiermee het slaapcentrum in uw diepe hersenen in slaap te sussen;
- theoretisch door in gesprekken inzicht te geven in slaapgedrag, voeding en lichaamsbeweging. (psycho-educatie en slaaphygiëne adviezen)
- technisch met slaaprestrictie (verminderen van de tijd in bed) en stimulus-controle (het bed is alleen voor slapen en vrijen);
- praktisch door uw zelfbewustzijn te verbeteren, u te leren voelen, ontspannen en focussen en het hoofd uit te leren zetten; (mindfulness)
- door assertiviteitstraining (nee zeggen, grenzen stellen) en timemanagement.
- door cognitieve gedragstherapie door weer positief of neutraal te leren denken en handelen, door oplossingsgericht te zijn en een gezonde manier te vinden om met problemen om te gaan (copingstijl);
- door een oplossings- en doelgerichte aanpak in plaats van probleemgerichte aanpak.

slaapoefentherapie.nl >