



### **Slaapoefentherapie:**

Heeft u moeite met inslapen, doorslapen, wordt u te vroeg wakker of combinaties hiervan? Heeft u slaapritme problemen, 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, overmatig slaperigheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, een kortlontje, 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 kunnen slaaproblemen 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 tekort komt heeft u hier last van in uw dagelijks functioneren. Daarnaast beïnvloeden uw gevoelens, 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- vaatziekten, diabetes type II, overgewicht, alzheimer, borstkanker, chronische pijn, angst, depressie en (verkeers)ongevallen.

### **Met slaaproblemen naar de oefentherapeut?**

Slapeloosheid heeft een grote gedragsmatige component. Een oefentherapeut helpt mensen door middel van bewustwording en gedragsverandering. Oefentherapeut behandelen slaaproblemen 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 kwaliteitsgereregistreerd zijn, aangesloten zijn bij de beroepsvereniging VvOMC en zij een gedegen scholing gevolgd hebben om zich te bekwamen in het behandelen van slaaproblemen.

### **De focus van de slaapoefentherapeut.**

Oefentherapeuten richten zich met name op “zachte” slaaproblemen zoals insomnie, hypersomnie en bioritmeplombatiek. Slaaproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben en daarom zoekt de oefentherapeut met u naar oorzaak 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.

### **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 ben gekomen bij slaapproblemen. Goed slapen kun u leren op verschillende manieren:

- Zelfwerkzaamheid, ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Theoretisch, door gesprek inzicht geven in slaapedrag
- Technische, met slaaprestrictie voor het naar bed gaan
- Praktisch, zelfbewustzijn, mindfulness
- Assertiviteitstraining
- Cognitieve gedragstherapie

### **Hoe ziet een gezonde slaap eruit?**

De slaapbehoefte van ieder mens varieert en niemand precies volgens "het boekje". Maar recente wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat tussen de 7 tot 8 uur slaap gezond is met 4 of 5 slaapcycli van ongeveer 1,5 uur.

Meer informatie ga naar de Slaap oefentherapeut, Ida Jacobs

Praktijk Oefentherapie Cesar

Willy Brandtplein 16 b

7007 LB Doetinchem

[www.cesarjacobs.nl](http://www.cesarjacobs.nl)

