

Beste patiënt,

Via deze fiche willen we u informeren over cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Mocht u na het lezen van deze info nog vragen hebben, aarzel niet om ons deze te stellen.

## LANGDURIGE SLAPELOOSHEID – COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE VOOR INSOMNIA

### WAT IS INSOMNIA?

Inslaapproblemen, moeilijk kunnen doorslapen, te vroeg wakker worden of een slechte slaapkwaliteit wijzen op de aanwezigheid van een slaapprobleem. Als deze klachten minstens drie keer per week voorkomen, langer dan een maand aanhouden en leiden tot klachten overdag dan spreken we over insomnie.

### SLAAPTRAINING

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie heeft als uitgangspunt dat gedachten, gevoelens en gedrag aan elkaar gelinkt zijn en dat ze het slaapprobleem niet alleen beïnvloeden maar zelfs kunnen versterken. Tijdens de begeleiding wordt er op zoek gegaan naar de factoren die je slaap in de weg staan en hoe je hier in de toekomst zelf invloed kan op uitoefenen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze therapievorm de meest effectieve en langdurige resultaten geeft. Met deze training willen we bereiken dat je inzicht verwerft in je eigen slaap en dat je gezond slaapgedrag aanleert.

### VOOR WIE?

Voor mensen die door hun behandelende arts in het ZOL werden doorverwezen met in- en/of doorslaapproblemen en die op een actieve manier hun slaapprobleem wensen aan te pakken zonder het opstarten van medicatie.

### KOSTPRIJS

#### Intakegesprek

Voor het intakegesprek betaal je 77 euro. Je kan geen slaaptraining starten zonder een voorafgaand intakegesprek. Dit is nodig om te kunnen inschatten of de slaaptraining de meest geschikte behandelvorm is voor jou. De meeste mutualiteiten voorzien voor een aantal consulten een gedeeltelijke terugbetaling van de psycholoog. Vraag dit na bij de mutualiteit waar je aangesloten bent en laat de noodzakelijke documenten invullen door je psycholoog.

#### Slaaptraining

De kostprijs van de consulten voor slaaptraining bedraagt 36 euro, 54 euro of 72 euro per afspraak en is afhankelijk van de duur van de gesprekken en de dossiervorming. Hou er rekening mee dat de eerste twee gesprekken na de

intake meer tijd vragen dan de daaropvolgende afspraken. Ook voor deze gesprekken is er bij de meeste mutualiteiten een terugbetaling mogelijk. Vraag dit na bij de mutualiteit waar je aangesloten bent en laat de noodzakelijke documenten invullen door je psycholoog.

### CONTACT

We zijn helaas genooddacht om het grootste deel van de tijd met een wachtlijst te werken. Je zal gecontacteerd worden door één van de slaappsychologen wanneer je aan de beurt bent.

Om een intakegesprek te plannen, hoef je dus zelf geen contact op te nemen met hen.

### WAT ALS IK VRAGEN HEB?

Voor inhoudelijke vragen over de slaaptraining kan je terecht op:

- ZOL Genk Campus Sint Jan: 089/80 60 57 en 089/80 60 67
- ZOL Maas en Kempen: 089/80 60 83.