

## Contact

Onthaalbalie | T 02 254 64 00  
dienst Consultaties | T 02 257 51 73

Iris Vantieghem | T 0498 84 88 03  
[iris.vantieghem@azjanportaels.be](mailto:iris.vantieghem@azjanportaels.be)



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde



**Slaapt u ook slecht?** *Beter leren slapen door slaaptraining*

## Slapeloosheid

Onder slapeloosheid verstaan we moeilijk in- of doorslapen, te vroeg wakker worden, niet uitgerust zijn overdag. Maar vaak blijft het daar niet bij.

Mogelijk vindt u het ook moeilijker om u overdag te concentreren, of raakt u sneller gefrustreerd na een periode van slecht slapen.

Een nacht slecht slapen overkomt iedereen wel eens. Maar wanneer slapeloosheid langer dan drie weken aansleept, spreken we van **chronische insomnie**. En die wordt best aangepakt.

Slecht slapen leidt tot meer spanning, waardoor u mogelijk nog slechter gaat slapen. We willen u graag helpen om uit zo'n **vicieuze cirkel** te geraken, door u verschillende tips aan te reiken en strategieën aan te leren.

## Slaaptraining

De slaaptraining is gebaseerd op de klassieke cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid. Dit houdt in dat u inzicht in uw slaapgewoonten en -patroon krijgt.

Tevens krijgt u advies over een goede **slaaphygiëne**, dit wil zeggen dat u leert welke factoren uit uw dagelijks leven uw slaap positief kunnen beïnvloeden of juist een nadelig effect veroorzaken.

Daarnaast wordt u begeleid bij het veranderen van uw slaapgewoonten.

Soms hebben spanningen, lastige gevoelens en gedachten een belangrijke invloed op de kwaliteit van de slaap. Indien dit het geval is, leren we u enkele vaardigheden aan om hiermee

bewuster om te gaan. Op die manier krijgen moeilijke nachten minder impact op uw dagelijks leven.

### Wie

Wanneer de insomnie langer aanhoudt dan drie maanden kan u in aanmerking komen voor een slaaptraining.

Bij vermoeden van onderliggende medische oorzaken, dienen deze eerst behandeld te worden. Voorbeelden hiervan zijn apneu en bewegingsstoornissen.

U kan ook deelnemen aan de slaaptraining wanneer u slaapmedicatie neemt. Indien u wenst om deze medicatie af te bouwen, wordt u hierin, in overleg met uw huisarts, begeleid.

U moet ook bereid zijn om tussen sessies thuis te oefenen met de aangeleerde technieken.

### Hoe aanmelden

In vele situaties wordt men doorverwezen door de huisarts of een specialist-arts van het ziekenhuis.

U kan echter ook rechtstreeks een afspraak maken met de dienst Consultaties van het AZ Jan Portaels.

Een eerste gesprek is steeds een individueel kennismakingsgesprek waarbij u informatie ontvangt over de slaaptraining en er nagegaan wordt of slaaptraining iets voor u is.

Alle gesprekken en trainingen gaan door op de dienst Consultaties in het AZ Jan Portaels.

### Trainer

De slaaptrainingen worden door Iris Vantieghem gegeven. Als psycholoog is zij vooral gespecialiseerd in **slaapproblemen**.

### Kosten

Een individuele sessie duurt 45 à 50 minuten en kost €50. Werkbladen en een slaapdagboek zijn hierbij inbegrepen.

Bij een groepssessie wordt slaaptraining gegeven aan een groep van 4 à 10 personen. De slaaptraining omvat 6 sessies van 1 à 2 uur en kost €40 per sessie.

Niet-bijgewoonde sessies kan u niet inhalen en worden niet terugbetaald.

Er is geen tussenkomst van het ziekenfonds.