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.

Meer over vergoeding voor 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.

Voorbereiding

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 komt bijvoorbeeld aan de orde:

- Inzicht in slaap en normaal slaappatroon
- Invloed van levensstijl op slaap (middelen, medicatie, voeding, beweging, stress en prikkels)
- Slaapgewoonten en gedrag (aangeleerd ritme en natuurlijke ritme)
- Welke klachten u ervaart door het slechte slapen
- Denken en slaap (bijvoorbeeld piekeren en welke emoties komen erbij kijken?)
- Stressmanagement en leren ontspannen
- Daarnaast kan er aandacht zijn voor andere klachten, omstandigheden en uw persoonlijk functioneren, wat ook van invloed kan zijn op slaap.

Gesprekken zijn meestal eenmaal per 2 weken en er wordt met u afgestemd hoeveel gesprekken er totaal nodig zijn. Meestal betreft het 2 tot 4 gesprekken.

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 de meeste mensen voor een verbetering van hun slaap.

Meer informatie

Bekijk onderstaand filmpje over normale slaap



Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaaptherapie#media-12652)

Bekijk onderstaand filmpje met 10 tips voor goede slaap



Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaaptherapie#media-12654)

Folder slaapoefentherapie
(https://www.slaapoefentherapie.nl/wp-content/uploads/puberfolder_slaapoefentherapie.pdf)

Folder slaapoefentherapie pubers
(https://www.slaapoefentherapie.nl/wp-content/uploads/puberfolder_slaapoefentherapie.pdf)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)

Contact Slaapgeneeskunde T 088 320 43 00