



Slaapbehandelcentrum

Slaaptherapie Eindhoven, onderdeel van het slaapbehandelcentrum, gebruikt verschillende behandelingen/therapieën bij de aanpak van slaapproblemen. Slaaptherapie bestaat uit 7 slaapbouwstenen.

1) Stimuluscontrole therapie

De stimuluscontrole therapie zorgt voor een bevordering van de associatie tussen bed/slaapkamer met slaap. En daarbij voor een constant slaap-waakschema.

Voorbeelden waarmee we aan de slag gaan zijn:

- Ga pas slapen als je slaperig bent
- Sta op als je niet kan slapen
- Bewaar je bed/slaapkamer alleen voor slapen of sex en niet voor lezen of tv-kijken
- Sta elke ochtend op hetzelfde moment op
- Doe geen dutjes (alleen indien voorgeschreven)

2) Slaaprestrictie-therapie

De slaaprestrictie-therapie is een methode die ontwikkeld is om de tijd in bed te beperken tot actuele slaaptijd. Als je bijvoorbeeld 8 uur in bed ligt maar hiervan maar 6 uur slaapt dan wordt er een persoonlijk slaapschema voorgeschreven die de tijd in bed in eerste instantie gaat verminderen. Als de slaapdruk toeneemt en een goed (bio)ritme ontstaat dan wordt de tijd in bed stapje voor stapje weer uitgebreid, tot optimale slaapduur is bereikt.

3) Relaxatietraining

Relaxatietraining is erop gericht dat er meer lichamelijke ontspanning ontstaat. Dit kan door middel van progressieve spierrelaxatie of autogene training. Maar niet alleen somatische relaxatie is belangrijk ook wordt er getraind op vermindering van piekergedrag rond bedtijd waardoor je beter in slaap kan komen.

4) Cognitieve therapie

Psychologische methoden gericht op het uitdagen en veranderen van disfunctionele opvattingen over slapeloosheid en de consequenties hiervan overdag. Andere cognitieve functies waar we ons op richten betreffen paradoxale intentie of strategieën gericht op het verminderen of voorkomen van verhoogde focus op slaap en het piekeren over slapeloosheid en de gevolgen ervan.



5) Slaaphygiëne-educatie

Deze bouwsteen leert je meer over slapen en de functie ervan.

We leren je wat jezelf kan doen om slapen te bevorderen.

Hoe gezond is jou slaapgedrag? Wat kun je verbeteren?

Je ontvangt adviezen op je gezondheidsgedrag zoals bijvoorbeeld het omgaan met drukte/stress, voeding, beweging en middelen gebruik. Maar ook over omgevingsfactoren zoals licht, geluid en temperatuur wordt meer duidelijkheid gegeven omdat deze allemaal slaap verstorend of bevorderend kunnen werken. De basiseducatie over normale slaap en leeftijdsgebonden veranderingen in slaap behoren ook bij deze bouwsteen.

6) Cognitieve gedragstherapie

Bij cognitieve gedragstherapie ga je aan de slag met meerdere van bovengenoemde gedragsmatige en cognitieve procedures ten behoeven van beter slapen. Je denken, voelen en handelen in allerlei 24-uurs situaties worden onder de loep genomen.

Bijvoorbeeld bij het slapen gaan blijken veel mensen gedachten te hebben als:

"ik kan toch niet slapen..." "Ik MOET slapen want heb morgen" "Ik zal morgen wel niet goed functioneren want ik slaap niet goed"

Het blijkt dat dit soort gedachten de slaap ernstig kunnen verstoren. Het zijn dan ook de (onbewuste) gedachten over slapen waarmee we aan de slag gaan. Je kunt leren deze om te buigen naar helpende gedachten. Verder stimuleren we gezond slaapgedrag in de 24-uursaanpak.

CGT-I (Cognitieve gedragstherapie bij insomnie) is een bewezen effectieve behandelmethode.

7) Biofeedback therapie

Bij biofeedback therapie meten we verschillen biologische waarden van je lichaam.

Het wordt vooral ingezet bij stress gerelateerde slaapproblemen.

Bij een meting zien we realtime en tegelijkertijd je hartslag, ademhaling, huidtemperatuur, huidgeleiding en spierspanning op een scherm. We testen dat bij verschillende activiteiten en rustsituaties. We kunnen vaststellen of en hoeveel de waarden afwijken van gemiddelden. Er ontstaat een persoonlijk stress profiel waarbij bij afwijkingen van de normwaarden aanvullende persoonlijke adviezen worden gegeven om stress, overprikkeling of overbelasting te verminderen. Heel precies krijg je dan oefeningen (apps, meetapparatuur) om anders te leren ademen, je hartslag te laten dalen, je spierspanning te verminderen of je huidgeleiding te verlagen.

Door te werken met biofeedback kun je stress de baas worden en hierdoor beter slapen

Bij Slaaptherapie hoort ook:

- Gezonde coping aanleren
- Hulp bij afbouwen van slaapmedicatie
- Informeren omtrent melatoninegebruik
- Bewegingsactivatie
- Slaapmisperceptie aanpak

