

KOSTPRIJS?

- Een intakegesprek kost 55€.
- De volledige cursus kost 275€.

Het cursusmateriaal is in de prijs voorzien. Een gemiste sessie wordt niet terugbetaald.

Voor eventuele terugbetaling van het ziekenfonds informeer je best bij de mutualiteit waarbij je aangesloten bent.

Voor meer info raadpleeg:

Saartje De Cock

Psycholoog en gedragstherapeut

0472 71 46 98

✉ saartje.krachtpunt@gmail.com

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/PAT/375

Laatst aangepast op 22/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Patiënt-
begeleiding



COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE VOOR SLAPELOOSHEID (CBT-I)

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



Voor structurele slaapproblemen kan je in AZ Oudenaarde terecht bij de specialisten neus-, keel-, oorziekten of bij de pneumologen via de slaapkliniek.

Patiënten met inslaap- of doorslaapproblemen kunnen vanaf nu ook in AZ Oudenaarde terecht voor een cursus slaaptraining d.m.v. cognitieve gedragstherapie.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat slaaptraining tot goede en langdurige resultaten leidt.

80%-90% van de deelnemers heeft baat bij training voor inslaap- en doorslaapproblemen.



VOOR WIE?

- mensen die last hebben van slapeloosheid,
- mensen met een CPAP toestel,
- mensen die een slaaponderzoek ondergaan hebben,
- mensen die willen leren slapen zonder medicatie te nemen!

WAT?

- Psycho-educatie over de slaapmechanismen en het ontstaan van slapeloosheid.
- Slaaptherapie a.d.h.v. slaapdagboeken en gedragsmatige interventies.
- We hebben het ook over relaxatie en slaaphygiëne en oefenen hier concreet mee.

HOE?

Er is eerst een intakegesprek voorzien ter kennismaking en verkenning van jouw hulpvraag zodat de psycholoog kan bepalen of cognitieve gedragstherapie voor jou de meest geschikte behandeling is.

Er zijn 6 wekelijkse sessies en 1 follow-up sessie na twee weken. Het is de bedoeling dat je begint en eindigt in dezelfde groep. Er zijn een tiental deelnemers per groep toegelaten.

De therapiesessies vinden plaats in AZ Oudenaarde.