

# Beter slapen doe je zo.

De training richt zich op het voorkomen van chronische slapeloosheid en het verminderen van bestaande slapeloosheid. Door slapeloosheid aan te pakken kunnen problemen in het dagelijks functioneren voorkomen worden, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, beperking van sociale activiteiten. Bovendien kunnen psychische problemen zoals somberheid voorkomen of beperkt worden.

De training is opgezet om de volgende doelen te bereiken:

- u hebt inzicht in de kwaliteit en kwantiteit van de eigen slaap;
- u bent in staat controle uit te oefenen op de factoren die de slaap negatief beïnvloeden;
- u leert vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden.

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur:

1. Slaap en slapeloosheid
2. Slaapfasen, spanning en ontspanning
3. Biologische klok en medicatie
4. Piekeren, houding en gedachten t.o.v. slaap
5. Gedachten over de slaap, terugvalpreventie en evaluatie.

## Praktische informatie

- Zodra 6 deelnemers zich hebben aangemeld en ingeschreven zijn wordt de cursus georganiseerd.
- De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en wordt in de avond gegeven. Afhankelijk van de deelnemers kan er ook gekozen worden voor overdag.
- Locatie: gezondheidscentrum Kern, Burg. Van Dorth tot Medlerstraat 3 of gezondheidscentrum 't Reinhart, Spoorallee 26, 6921 HZ in Duiven
- Kosten: € 30,- (cursusmateriaal)
- Aantal deelnemers: maximaal 14 personen
- Trainer(s): praktijkondersteuner-ggz

U kunt via [preventieggz@huisartsenduiven.nl](mailto:preventieggz@huisartsenduiven.nl) of via (de assistente van) de huisarts aangeven wanneer u vragen hebt over deze training en/of dat u zich wilt aanmelden als mogelijke deelnemer.

Eén van de praktijkondersteuners neemt dan contact met u op. Ter voorbereiding zal er een voorgesprek gepland worden om de eventuele deelname te bespreken.