



### Hoe ziet uw slaapbehandeling er uit?

1. Intake en analyse van uw klachten.
2. Het invullen van een slaapdagboek.
3. Uw behandelplan samen opstellen.
4. Behandelingen met slaapoefentherapie.

*Vaak binnen 9 behandelingen van 30 minuten een goed resultaat.*

*U krijgt van de oefentherapeut tips om beter te slapen, leert u gezonder om te gaan met uw klachten op basis van de recente wetenschappelijke inzichten. (leren, ervaren, direct toepassen en zelf aan de slag) U wordt geholpen met tips over slaap hygiëne, oefeningen en praktische tips waardoor u beter kunt slapen.*

5. Eindrapportage naar uw huisarts of specialist nadat de behandeling geëvalueerd is.

### Wat kost het?

Als u aanvullend verzekerd bent of onder de 18 jaar dan vallen de kosten onder beweegzorg (als oefentherapie Mensendieck). Kijk de polisvoorwaarden na voor de vergoedingen.

Bent u niet verzekerd dan geldt een tarief van € 31-34 euro per sessie.\*

*\* tarieven onder voorbehoud en kunnen verschillen per praktijk.*

### Waar?

**Praktijken voor Oefentherapie die Slaap Bewust Beter aanbieden:**

#### Wageningen

**Karin Vaessen**, Kolkakkerweg 2  
telefoon 0317—42 36 62  
karin@beterbewegen.nl

#### Ede

**Rina Deijns**, Langenhorst 3  
telefoon 0318—63 19 31  
rina@beterbewegen.nl

**[www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl)**  
**[www.slaapbewustbeter.nl](http://www.slaapbewustbeter.nl)**



### Waarom?

In Nederland kampen 20-30% van de volwassenen met slaapproblemen. We spreken van een probleem wanneer iemand meer dan 6 weken minder slaapuren maakt dan gezond voor hem/haar is en als daar klachten door veroorzaakt worden. Meestal zijn er concentratieproblemen, stemmingswisselingen, hoofdpijn, duizeligheid en natuurlijk vermoeidheid.

### Wat is Slaapoefentherapie?

*Slaapoefentherapie:*

- geeft u inzicht om gezond slaapgedrag te bevorderen;
- geeft u inzicht hoe uw klachten samenhangen met de slaapproblemen;
- biedt u oefeningen op maat aan voor uw unieke verstoorde slaappatroon;
- leert u middels cognitief gedragsmatige therapie weer positief of neutraal denken over uw klachten;
- leert u adequater en zeker ook rustiger omgaan met de gevolgen van uw slaapprobleem waardoor stress vermindert;
- helpt u uit de vicieuze cirkel te komen van slecht slapen.



### Slapen kun je leren!

Bij de slaapoefentherapeut kunt u weer leren slapen. De oefentherapeut benadert uw lichamelijk en/of mentale klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van overdag lopen door in de nacht en de gevolgen van een slechte nachtrust lopen weer door in de volgende dag. Systematisch worden de onderliggende redenen van uw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

