

PsyDirect

Zorggroep Psychologen Basis GGZ

Cognitieve gedragstherapie bij slaap (CGT-I)



Psychologisch Centrum Lambertushof Veghel



Conditionering

- kortdurende slaapstoornis < 3 weken
- langer durende slaapstoornis chronisch > 3 weken



Effecten van slaapmedicatie

- maar 3-14 dagen effectief
- verslavend
- vermindert verwerking en leerbaarheid



Wanneer wel medicatie?

- Kortdurende slaapstoornis: bij acute **onaanvaardbaar hoge lijdensdruk** (kortdurend instellen)
- Langer durende slaapstoornis: bij **ernstig disfunctioneren overdag** (kortdurend instellen).



Alternatief = gedragsinterventies

- *Slaapadviezen door POH-GGZ*
- *Cognitieve interventies door de huisarts (NHG):*
 - “De huisarts besteedt aandacht aan het ombuigen van disfunctionele gedachten en negatieve cognities”.
- *Slaaptrainingen (slaapgespecialiseerde hulpverlener)*



Slaap-schakelaar

minder

meer

prikkels

piekeren

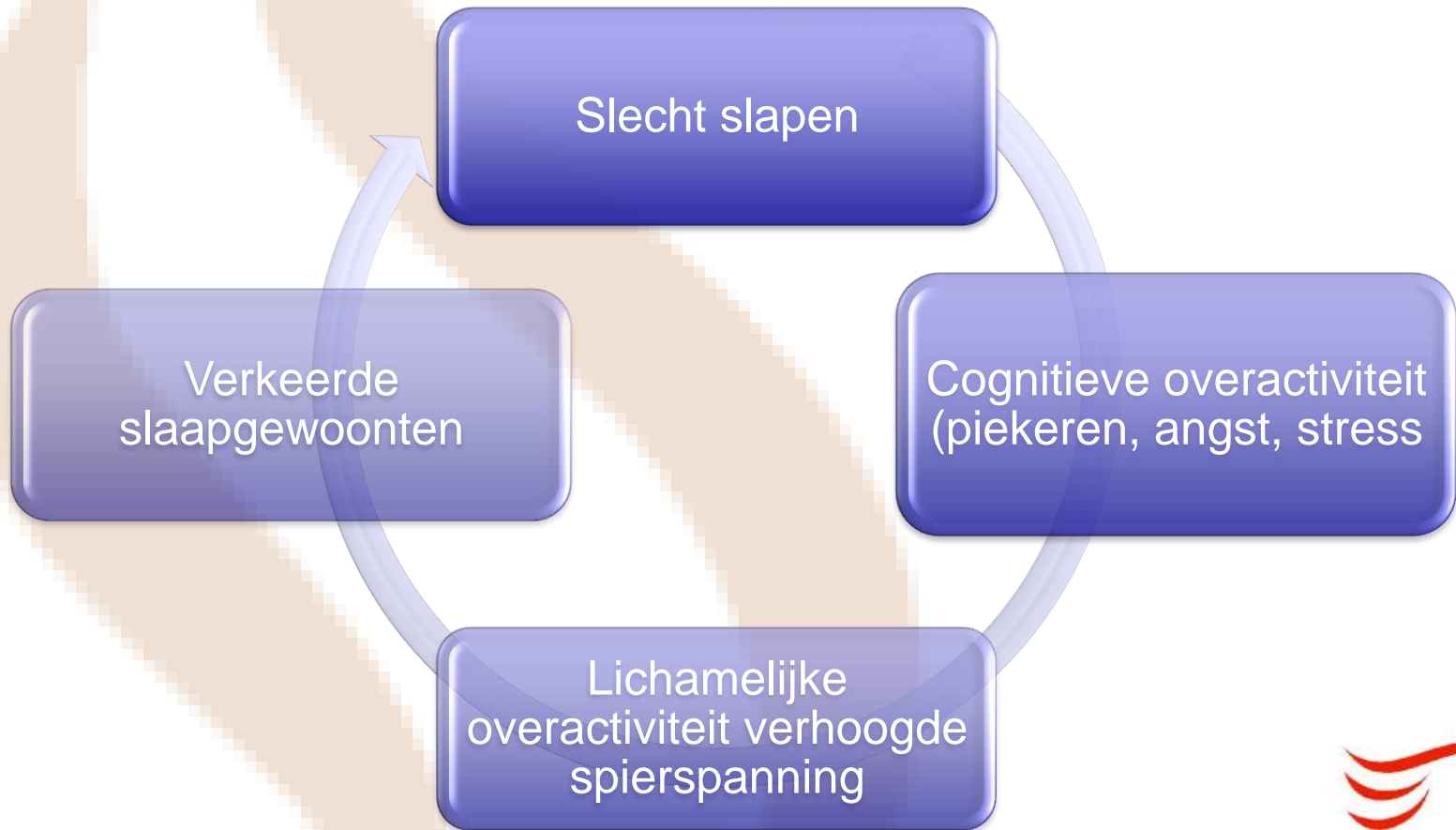
ontspanning

slaapritme

slaapdruk



Model slapeloosheid (Morin 1993)

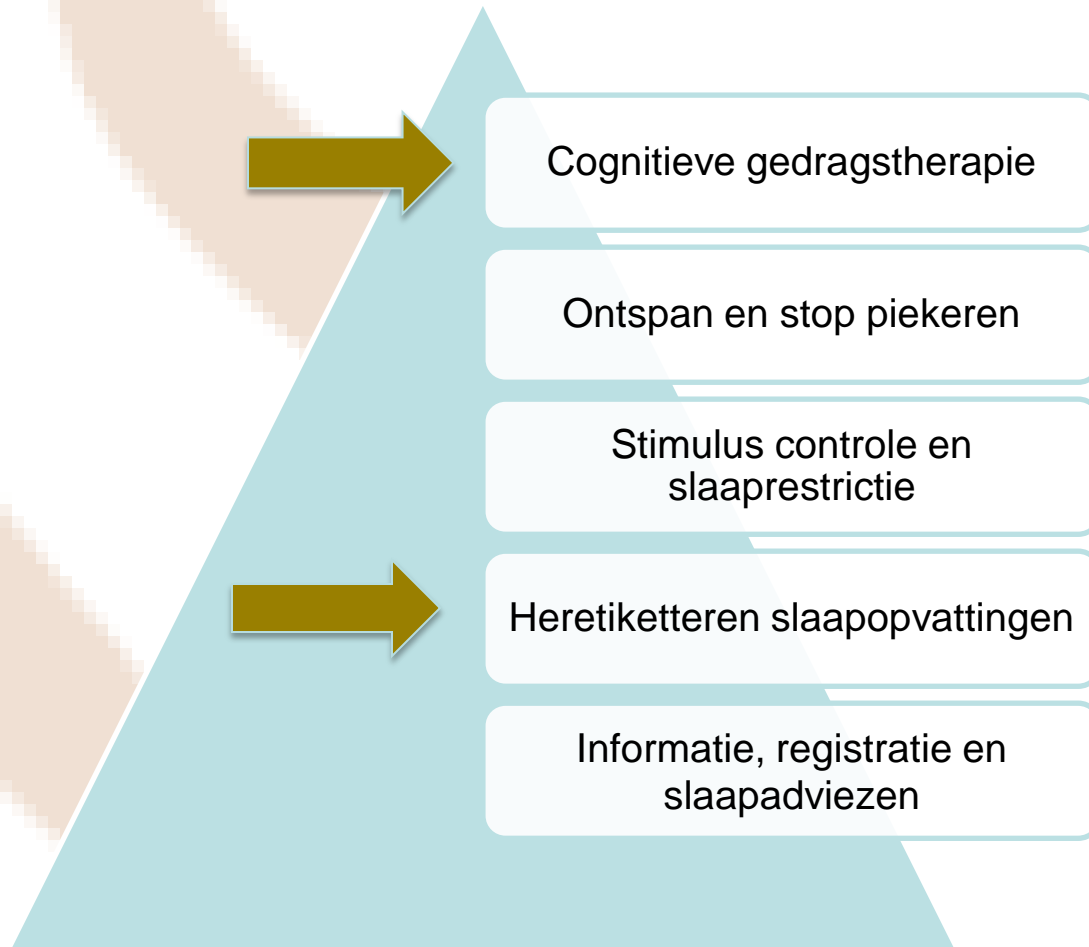


Indicatie CGT-I

- Slaapstoornis (inslapen, doorslapen, vroeg wakker)
- Negatieve conditionering (na drie weken ineffectief slaappatroon)
- Voldoende lijdensdruk en motivatie
- Slaapstoornis samen met medische/psychische klachten (waarbij beter slapen een positief effect op herstel kan hebben)



Slaap-piramide



Aan de slag

- cliënt en hulpverlener verdeling met je buurman.
- cliënt met slaapproblemen (zelf, iemand die je kent of bijgeleverde casus)
- hulpverlener loopt stappenplan door
- na 15 minuten proces evalueren



Doel volgens de 5 g's

1. Gebeurtenis (precies juiste moment zoeken)
2. Gevoel (arousal verlagen door ontspanningstechnieken)
3. Gedrag (het juiste doen om slaap te laten ontvallen, slaaprestrictie of stop piekeren)
4. **Gedachten** (*uitdagen negatieve cognities en vervangen door positieve*)
5. Gevolg (lange termijn beter slapen)



Met 8 stappen door het proces

- **Stap 1** Gebeurtenis: vervelendste moment
- **Stap 2** Gevoel Gedrag
- **Stap 3** Gewenst Gevoel en Gedrag
- **Stap 4** Gedachten
- **Stap 5** Uitdagen
- **Stap 6** Helpende gedachten
- **Stap 7** Pas toe
- **Stap 8** Oefenen



Ombuigen negatieve cognities

- Is deze gedachte waar?
- Wat klopt er niet ?
- Helpt deze gedachte om beter te slapen?
- Kun je er anders tegenaan kijken?
- Kan er een slaapbevorderende gedachte van gemaakt worden?



aandachtspunten

- onjuiste aannames over omgang met slaap en middelen (bv ik ga extra vroeg naar bed, dan rust ik uit)
- slaapbelemmerende cognities (bv. als ik niet slaap, ben ik morgen niets waard)



Start oefening



Terugkoppeling

- Lukte het om de gebeurtenis goed te definiëren?
- Hoe ging het te pakken krijgen van de slaapbelemmerende cognitie?
- Hoe ging het uitdagen?
- Hoe lukte het om een alternatieve gedachte te formuleren?
- Hoe ging het toetsen



Slaaptraining CGT-I

Even alleen de focus op slaap

- Groep van minimaal 4 maximaal 8 cliënten
- 5 maal 1,5 uur, een maal per twee weken
- Verwijzing slaapproblemen (niet angst of depressie)
- Terugkoppeling resultaat



Alle facetten in één training

Cognitieve gedragstherapie

Ontspan en stop piekeren

Stimulus controle en
slaaprestrictie

Heretiketteren slaapopvattingen

Informatie, registratie en
slaapadviezen



PsyDirect

Zorggroep Psychologen Basis GGZ

Slaap gespecialiseerde psychologen

- Psychologenpraktijk Nicole Honneff Oss (individueel)
- Psychologisch Centrum Lambertushof Veghel (individueel en groep)

info@lambertushof.nl (aanmelding)

b.vanlaerhoven@lambertushof.nl (vragen)

