



## CGT-I training

### Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

#### Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe

Het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe is het grootste multidisciplinaire slaapcentrum van Nederland. De expertise op het gebied van diagnostiek en behandeling strekt zich uit over de volle breedte van de slaapgeneeskunde. De topklinische zorg is gebaseerd op multidisciplinair werken rond de volgende thema's: slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen, insomnie en circadiane ritmestoornissen, neurologische slaapstoornissen en slaapstoornissen bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking. De laatste jaren neemt de klinische belangstelling voor slaapstoornissen toe. Het Centrum voor Slaapgeneeskunde geeft al jaren nascholing over diagnostiek en cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

#### 12 & 13 juni en terugkommiddag op 10 oktober 2019

Unieke CGT-I training voor professionals. Slaap is een basale levensbehoefte. Ongeveer een kwart van de bevolking heeft problemen met het slapen 's nachts of op het gewenste moment wakker blijven overdag. Langdurige slapeloosheid (insomnie) komt het meeste voor. Insomnie heeft een belangrijke negatieve impact op de kwaliteit van leven en het psychologisch welzijn. Onbehandelde insomnie vergroot bovendien de kans op het krijgen van een depressie. Lange tijd is gedacht dat het slaapprobleem vanzelf verdwijnt als men de psychopathologie zou behandelen. Vaak is dat echter niet zo omdat men in een vicieuze cirkel van slecht slapen is beland. Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) is de evidence based eerste keus behandeling van langdurige slapeloosheid. Gedragmatige behandeling van slaapproblemen beperkt zich echter niet tot insomnie. Het is ook inzetbaar bij circadiane ritme- problemen, parasomnie en slaapproblemen bij kinderen.

Het doel van deze tweedaagse CGT-I training is dat cursisten slaapproblemen leren diagnosticeren en behandelen met kortdurende - cognitief - gedragmatige behandeling. Tijdens deze cursus wordt er naast een theoretische inleiding over normale slaap en slaapstoornissen praktisch gewerkt met het interpreteren van het slaapdagboek, waarin de subjectieve slaap over meerdere dagen wordt geregistreerd. Verder wordt uitgebreid aandacht besteed aan de slaapanamnese, slaaptherapie en wordt er geoefend met uiteenlopende casuïstiek. Deze zaken zullen zowel plenair als in kleine groepen aan bod komen. Somnologen begeleiden de cursus, waarbij er een directe interactie is met de cursist. Daarnaast wordt er op 10 oktober een terugkommiddag gepland voor supervisie en bespreking van casuïstiek.

dr. Ingrid Verbeek,  
sommoloog, slaaptherapeut

drs. Geert Peeters  
sommoloog, GZ-psycholoog





## Programma CGT-I training Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

### Woensdag 12 juni 2019 | Thema: Insomnie

- 09.00 Ontvangst
- 09.30 Inleiding
- 10.00 Fysiologie van de slaap
- 11.00 Pauze
- 11.15 Diagnostiek van insomnie (slaapanamnese en slaapdagboek)
- 12.30 Lunch**
- 13.30 Cognitieve gedragstherapie voor insomnie
- 14.30 Motivationale gespreksvoering
- 15.15 Pauze**
- 15.30 Oefenen met gedragsmatige en cognitieve interventies
- 16.30 Afbouw slaapmiddelen
- 17.00 Einde dag 1**

### Donderdag 13 juni 2019 | Thema: CGT-I bij overige slaapstoornissen en co-morbiditeit

- 09.00 Internationale classificatie van slaapstoornissen en medicamenteuze behandeling
- 10.15 Diagnostiek en behandeling van circadiane ritmestoornissen
- 11.00 Pauze**
- 11.30 CGT-I bij co-morbiditeit
- 12.30 Lunch**
- 13.30 Diagnostiek en behandeling van parasomnie, vooral nachtmerries
- 14.30 CGT-I bij kinderen
- 15.30 Pauze**
- 16.00 CGT-I bij ouderen
- 16.45 Afronding, mogelijkheid tot intervisie
- 17.00 Einde dag 2, borrel met hapje**

### Donderdagmiddag 10 oktober 2019 | Thema: supervisie en casuïstiek

- 13.00 Ontvangst**
- 13.30 Casuïstiek bespreking: aan de hand van eigen uitgewerkte casus, plenair en in groepjes
- 15.00 Pauze**
- 15.15 Verdere verdieping (onderwerpen nader te bepalen met de groep)
- 16.30 Afsluiting**

#### Praktische informatie

- Datum: donderdag 12 en vrijdag 13 juni 2019 en terugkomdonderdag 10 oktober 2019
- Locatie: zaal Aloysius, horeca De Broeders, Laan van Providentia 1, Kloostervelden te Sterksel
- Aantal deelnemers: maximaal 20 personen. Wanneer wij uw betaling hebben ontvangen is uw deelname definitief. Let op: vol = vol.

#### Doelgroep

Psychologen, POH GGZ en VS GGZ.

- Voor vragen rondom accreditatie kunt u contact opnemen via [martenssa@kempenhaeghe.nl](mailto:martenssa@kempenhaeghe.nl).

#### Kosten

Cursusprijs: € 650,-.

In deze prijs zijn inbegrepen:

- Hand-outs;
- Therapeutenboek en werkboek 'Verbeter je slaap';
- 2 x lunch.

#### Inschrijven

De cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) training is onderdeel van het congresprogramma van [Update@kempenhaeghe.nl](mailto:Update@kempenhaeghe.nl). Inschrijven kan via [www.kempenhaeghe-events.nl](http://www.kempenhaeghe-events.nl)

#### Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van het Centrum voor Slaapgeneeskunde : T (040) 2279269, E [martenssa@kempenhaeghe.nl](mailto:martenssa@kempenhaeghe.nl) (ma, do, vrij).

