

# CGT-I

## Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

30-31 januari 2020  
20-21 februari 2020

UZ Gasthuisberg  
Leuven

### Doelpubliek

Erkende psychologen en psychiaters die patiënten willen behandelen met CGT-I

Maximum 15 personen kunnen deelnemen

### Prijs

850 €  
handouts, snacks en lunch inbegrepen

### Registratie

[www.belsleep.org](http://www.belsleep.org)

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek duidt **Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie** aan als efficiënt en waardevol. Internationaal is deze behandeling in volle opmars.

De BASS besliste de opleiding voor psychologen te organiseren, om een groter behandelingsaanbod voor de patiënten te kunnen voorzien.

Deze cursus voorziet in een degelijke basiskennis van slaap en slaapproblemen, differentiaaldiagnose, de verschillende behandelingsopties, inclusief de vrij verkrijgbare preparaten, de specifieke therapeutische technieken van cognitieve gedragstherapie voor insomnie en voldoende casuïstiek.

Een voorafgaandelijke gedragstherapeutische opleiding is een pluspunt, maar geen noodzaak, gezien een specifiek luik gedragstherapie is voorzien in de opleiding.



Organisatie:

**BASS**

Belgian

Association for  
Sleep research and  
Sleep medicine

### Adres

UZ Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven  
[www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving](http://www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving)  
Zaal wordt later bekendgemaakt



# Programma

## Dag 1: Slaap en slaapproblemen – donderdag 30/01/20

Fysiologie van de slaap	
9u30	Kennismaking
10u00	Fenomenologie van de slaap: slaaparchitectuur, functies van slaap, effecten van slaapttekort
11u00	Pauze
11u25	Basis slaap- en waakmechanismen: twee-processen model e.a.
12u10	Individuele verschillen in slaap (leeftijd, man/vrouw, kort- en langslapers)
12u40	Lunch

Overzicht van de belangrijkste slaapproblemen	
13u40	Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen
14u15	Hypersomnie van centrale aard (o.a. narcolepsie)
15u00	Pauze
15u15	Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen en parasomniën
16u15	Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk
17u00	Einde

## Dag 2: Insomnie – vrijdag 31/01/20

Insomnie	
9u30	Inleiding tot insomnie: kenmerken, classificatie, prevalentie, gevolgen
10u20	Diagnosticering: slaapdagboek, interview, opdracht
11u20	Pauze
11u35	Modellen van insomnie
12u35	Discussie
12u50	Lunch

Overzicht van de bestaande behandelingen	
13u50	Farmacologisch, incl. OTC
14u40	Niet-farmacologisch: mindfulness, relaxatie e.a.
15u25	Pauze
15u45	Inleiding in CGT-I: overzicht, indicatiestelling, effectiviteit groep/individueel + casus
16u40	Het werkveld in België
17u00	Einde

## Dag 3: Cognitieve gedragstherapie – donderdag 20/02/20

Basisprincipes en huidige evoluties in cognitieve gedragstherapie	
Deze dag wordt verzorgd door de VVGT (Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie), gegeven door Erik Franck: 9u30 - 17u00	

*Erkende gedragstherapeuten hoeven deze cursusdag niet te volgen en genieten van 150€ korting op de inschrijving*

## Dag 4: Cognitieve gedragstherapie voor insomnie – vrijdag 21/02/20

9u30	Slaapmonitoring en gedragsmaatregelen
11u00	Pauze
11u15	Cognities
12u45	Discussie
13u00	Lunch

14u00	Sessie per sessie: psycho-educatie, relaxatie, follow-up
14u50	Casusbesprekingen
16u20	Pauze
16u40	Discussie: noden in de toekomst? Intervisie, specialisatiecursus
17u00	Einde

### Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

30-31 Januari / 20-21 Februari 2020 UZ Leuven

BASS [www.belsleep.org](http://www.belsleep.org)

