

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

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

Locatie

UZ Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven
www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving
Administratief gebouw (1ste verdieping, grijze pijl)



Programma

Dag 1: Slaap en slaapstoornissen – donderdag 30/01/20

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

Overzicht van de belangrijkste slaapstoornissen		
13u40	Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen	Tine Buyse
14u15	Hypersomnie van centrale aard (o.a. narcolepsie)	Ann Van Gastel
15u00	Pauze	
15u15	Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen en parasomnieën	Ilse De Volder
16u15	Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk	Inge Declercq
17u00	Einde	

Dag 2: Insomnie – vrijdag 31/01/20

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

Overzicht van de bestaande behandelingen		
13u50	Farmacologisch, incl. OTC	Ann Van Gastel
14u40	Niet-farmacologisch: mindfulness, relaxatie e.a.	Jela Illegems
15u25	Pauze	
15u45	Inleiding in CGT-I: overzicht, indicatiestelling, effectiviteit groep/individueel + casus	Ingrid Verbeek
16u40	Het werkveld in België	Ilse De Volder
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	

Ekkende 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	Aisha Cortoos
11u00	Pauze	
11u15	Cognities	Annelore Roose
12u45	Discussie	
13u00	Lunch	

14u00	Sessie per sessie: psycho-educatie, relaxatie, follow-up	Jana Maes
14u50	Casusbesprekingen	Jana Maes, Annelore Roose, Aisha Cortoos
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

