

# CGT-I

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

10-11 februari 2022

10-11 maart 2022 UZA, Edegem

### Doelgroep

Master in de psychologie  
(in opleiding)  
en psychiaters  
(in opleiding)

Maximum 18 personen  
kunnen deelnemen

### Prijs

900 €  
handouts,  
snacks en  
lunch inbegrepen

### Registratie

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

### Adres

UZA, Drie Eikenstraat 355, 2650 Edegem  
[www.uza.be/hoe-komt-u-naar-het-uza](http://www.uza.be/hoe-komt-u-naar-het-uza)  
Alfazaal (UZA Route 4)

*Accreditering VVGT werd aangevraagd*

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.



# CGT-I

## Programma

### Dag 1: Slaap en slaapstoornissen – donderdag 11/02/2022

#### Fysiologie van de slaap

|       |  |                |
|-------|--|----------------|
| 9u30  | Kennismaking   |                |
| 10u00 | Fenomenologie van de slaap: slaaparchitectuur, functies van slaap, effecten van slaapttekort | Ilse De Volder |
| 11u00 | Pauze  |                |
| 11u15 | Basis slaap- en waakmechanismen: twee-processen model e.a.                                   | Annelore Roose |
| 12u00 | Individuele verschillen in slaap (leeftijd, man/vrouw, kort- en langslapers)                 | Ilse De Volder |
| 12u30 | Lunch  |                |

#### Overzicht van de belangrijkste slaapstoornissen

|       |   |                   |
|-------|---|-------------------|
| 13u30 | Parasomnie, hypersomnie en slaapgerelateerde bewegingsstoornissen | Ilse De Volder    |
| 15u00 | Pauze   |                   |
| 15u20 | Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen                          | Johan Verbraecken |
| 16u10 | Discussie   |                   |
| 17u00 | Einde   |                   |

### Dag 2: Insomnie – vrijdag 11/02/2022

#### Insomnie

|       |  |                  |
|-------|--|------------------|
| 9u30  | Inleiding tot insomnie: kenmerken, classificatie, prevalentie, gevolgen, modellen van insomnie | Olivier Mairesse |
| 11u15 | Pauze  |                  |
| 11u30 | Diagnosticering: slaapdagboek, interview, opdracht   | Jana Maes        |
| 12u30 | Discussie  |                  |
| 12u45 | Lunch  |                  |

#### Overzicht van de bestaande behandelingen

|       |  |                |
|-------|--|----------------|
| 13u45 | Farmacologisch, incl. OTC  | Ann Van Gastel |
| 14u35 | Niet-farmacologisch: mindfulness, relaxatie e.a.   | Jela Illegems  |
| 15u20 | Pauze  |                |
| 15u40 | Inleiding in CGT-I: overzicht, indicatiestelling, effectiviteit groep/ individueel + casus | Ingrid Verbeek |
| 16u40 | Het werkveld in België   | Ilse De Volder |
| 17u00 | Einde  |                |

### Dag 3: CGT-I – donderdag 10/03/2022

#### Basisprincipes en huidige evoluties in cognitieve gedragstherapie

Deze dag wordt verzorgd door Erik Franck (dr toegepaste psychologie in gezondheidszorg): 9u30 - 17u00

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

### Dag 4: Cognitieve gedragstherapie voor insomnie – vrijdag 11/03/2022

|       |  |                |
|-------|--|----------------|
| 9u30  | Slaapmonitoring en gedragsmaatregelen                    | Aisha Cortoos  |
| 11u00 | Pauze  |                |
| 11u15 | Cognities  | Annelore Roose |
| 12u35 | Sessie per sessie: psycho-educatie, relaxatie, follow-up | Jana Maes      |
| 13u00 | Lunch  |                |

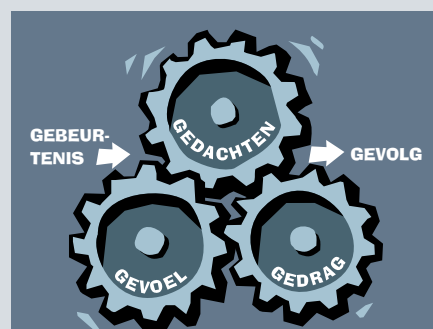
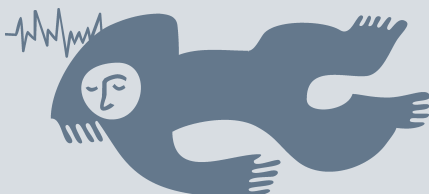
|       |   |  |
|-------|---|--|
| 14u00 | Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk        | Inge De Clercq                           |
| 14u45 | Casusbesprekingen   | Jana Maes, Annelore Roose, Aisha Cortoos |
| 16u20 | Pauze   |  |
| 16u40 | Discussie: noden in toekomst? Intervisie, specialisatiecursus |  |
| 17u00 | Einde   |  |

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

10-11 Februari / 10-11 Maart 2022 UZA Edegem

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

Organisatie:  
Annelore Roose  
Ilse De Volder



# CGT-I Sprekers

Aisha Cortoos, psycholoog, PhD, oprichter en therapeute van BrainWise

Inge Declercq, neuroloog, consultatie psychiatrie, UZA

Ilse De Volder, neurologe multidisciplinair slaapcentrum UZA

Erik Franck, psycholoog, PhD, Professor UAntwerpen & Trainer bij Better Minds at Work

Jela Illegems, psycholoog, drs, Centrum Gedragstherapie bij Vermoeidheid en Functionele klachten, UZA

Jana Maes: psycholoog, MSc, Multidisciplinair Slaapcentrum, UZA

Olivier Mairesse, psycholoog, PhD, Wetenschappelijk coördinator (CHU Brugmann) & Professor VUB

Annelore Roose, psycholoog, PhD, multidisciplinair slaapcentrum UZLeuven

Ann Van Gastel, psychiater, multidisciplinair slaapcentrum UZA

Ingrid Verbeek, medische biologe, PhD in psychologie,  
multidisciplinair team van het Centrum voor slaapgeneeskunde, Kempenhaeghe, Nederland

Johan Verbraecken, pneumoloog, multidisciplinair slaapcentrum UZA



Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)  
10-11 Februari / 10-11 Maart 2022 UZA Edegem

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

