

CGT-I

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

22-23 februari 2024
14-15 maart 2024

UZ Gasthuisberg
Leuven

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

Locatie

UZ Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven
www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving
Zaal Gaudi Antoni

*Opleiding voldoet aan de voorwaarden voor accreditering
van de VVGT (Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie)*

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek duidt **Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)** aan als efficiënt en waardevol in de behandeling van slapeloosheid.

BASS (the Belgian Association for sleep Research and Sleep Medicine) organiseert om de twee jaar een opleiding voor psychologen/psychiaters om zich verder te specialiseren in CGT-I. Een voorafgaandelijke gedragstherapeutische opleiding is een pluspunt, maar geen noodzaak.

Deze vierdaagse cursus voorziet in een degelijke basiskennis van slaap en slaapproblemen, differentiaaldiagnose en de verschillende behandelingsopties. De deelnemers worden opgeleid in de specifieke therapeutische technieken van cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Er worden praktische handvaten geboden voor het bij het werken met zowel groepen als in kader van individuele begeleidingen. Daarnaast is er voldoende ruimte voor casuïstiek.



CGT-I

Programma

Dag 1: Slaap en slaapstoornissen – donderdag 22/02/2024

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
12u10	Individuele verschillen in slaap (leeftijd, man/vrouw, kort- en langslapers, avondmens)	Ilse De Volder
12u30	Lunch	

Overzicht van de belangrijkste slaapstoornissen		
13u30	Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen en parasomnieën	Ilse De Volder
14u15	Hypersomnie	Ilse De Volder
15u00	Pauze	
15u15	Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen	Bertien Buyse
16u00	Bezoek slaaplabo, UZ Leuven	
17u00	Einde	

Dag 2: Insomnie – vrijdag 23/02/2024

Insomnie		
9u30	Inleiding tot insomnie: kenmerken, classificatie, prevalentie, gevolgen, modellen van insomnie	Olivier Mairesse
11u15	Pauze	
11u30	Diagnostiek: intake-gesprek, slaapdagboek (+ opdracht)	Jana Maes
12u30	Lunch	

Overzicht van de bestaande behandelingen		
13u30	Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk	Inge Declercq
15u00	Pauze	
15u15	Farmacologisch, incl. OTC	Ann Van Gastel
16u00	Niet-farmacologisch: mindfulness, relaxatie e.a.	Jela Illegems
16u45	Discussie	
17u00	Einde	

Dag 3: CGT-I – donderdag 14/03/2024

Basisprincipes cognitieve gedragstherapie toegepast bij insomnie

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

Dag 4: Cognitieve gedragstherapie voor insomnie – vrijdag 15/03/2024

9u30	Slaapmonitoring en gedragsmaatregelen	Aisha Cortoos
10u45	Pauze	
11u00	Cognities	Annelore Roose
12u00	Sessie per sessie: + slaapdagboek	Jana Maes
12u45	Discussie	Aisha, Annelore en Jana
13u00	Lunch	

14u00	Casusbesprekingen	Aisha, Annelore en Jana
16u40	Discussie: noden in toekomst? Intervisie, specialisatiecursus	
17u00	Einde	

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

22-23 februari / 14-15 maart 2024 UZ Leuven

BASS www.belsleep.org

Organisatie:
Annelore Roose
Ilse De Volder
Jana Maes

