

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

Adres

UZA, Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem
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 slaapstoornissen, 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.

Belgian
Association for
Sleep research and
Sleep medicine



www.belsleep.org



CGT-I

Programma

Dag 1: Slaap en slaapstoornissen – donderdag 10/02/2022

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	

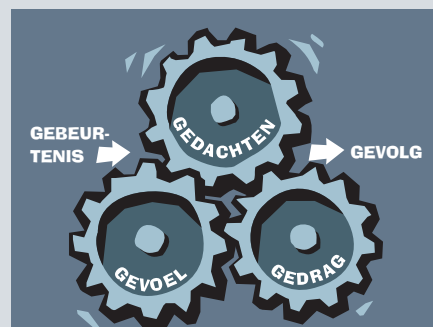
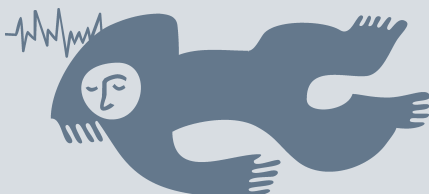
14u00	Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk	Inge De Clercq
14u45	Casusbesprekingen	Jana Maes, Annelore Roose, Aisha Cortoos
16u20	Pauze	
16u40	Discussie: noden in toekomst? Intervisie, specialisatiecursus	
17u00	Einde	

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

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

BASS www.belsleep.org

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

