

Behandeling

Groepsinformatiebijeenkomst bij slaap en slaapproblemen

Afdeling Medische Psychologie organiseert met regelmaat een groepsinformatiebijeenkomst over slaap en slaapproblemen. Als uw medisch psycholoog deze bijeenkomst zinvol vindt voor u, ontvangt u hiervoor een uitnodiging.

Als u last heeft van slaap en slaapproblemen kan uw specialist binnen het SlaapWaakcentrum – een neuroloog, longarts of keel-neus-oorarts – u verwijzen naar de afdeling Medische Psychologie.

(073) 553 67 07

Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u meer belangrijke informatie over uw behandeling

De uitnodiging

Waarom nodigen wij u uit?

Er zijn veel Nederlanders die in meer of mindere mate last hebben van slaapproblemen. Een gezonde slaap is van groot belang om goed te kunnen functioneren. Wanneer slaapproblemen langer aanhouden, heeft dit vaak een grote invloed op het dagelijks leven. Behalve vermoeidheid kunnen ook psychische en lichamelijke klachten het gevolg zijn van een verstoorde slaap. U kunt bijvoorbeeld prikkelbaar zijn en hoofdpijn hebben.

Het is gebleken dat het mensen vaak helpt als zij meer weten over gezonde slaap en tips krijgen voor betere slaapgewoonten. Daarom organiseert de afdeling Medische Psychologie met enige regelmaat een groepsinformatiebijeenkomst over slaap. De bijeenkomst duurt 1,5 tot 2 uur.

De bijeenkomst

Waar gaat de bijeenkomst over?

Tijdens de bijeenkomst krijgt u informatie over de achtergrond en functie van normale slaap en over veel voorkomende factoren die de slaap (langdurig) kunnen verstoren. Dit geeft u meer inzicht in uw eigen slaapproblemen en eventuele factoren die deze problemen veroorzaken of in stand houden. Daarnaast gaan we uitgebreid in op slaaphygiëne; de gezonde en minder gezonde gewoonten rondom het slapen. U krijgt adviezen en handvatten om beter te kunnen slapen.

Waarom is het een groepsbijeenkomst?

Er bestaan veel verschillende slaapproblemen en slaapstoornissen, maar deze hebben vaak veel overeenkomsten. Daarnaast is het onze ervaring dat het contact met lotgenoten waardevol is. Het geeft steun om de ervaringen van anderen te horen en u leert van

elkaar. De bijeenkomsten zijn vooral informatief; we gaan niet diep in op de individuele situatie van de deelnemers.

Na de bijeenkomst

Wat gebeurt er na de bijeenkomst?

Na de informatiebijeenkomst gaat u zo'n 6 weken met de nieuwe kennis en adviezen aan de slag. Ook houdt u op een formulier bij hoe u slaapt. Hierdoor krijgt u meer inzicht in uw slaappatroon.

Na 6 weken belt een medewerker van afdeling Medische Psychologie u om te bespreken hoe het gaat en of er behoefte is aan aanvullende behandeling. Veel patiënten slapen na deze 6 weken zoveel beter dat geen verdere zorg nodig is. Wanneer u nog steeds slaapproblemen heeft, bekijken we samen met u wat we verder voor u kunnen doen.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

Betrokken afdelingen

Medische Psychologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/medische-psychologie>)

Neuropsychologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/neuropsychologie>)

Code PSY-307