Behandeling

Slaapoefentherapie

Een behandeling door een slaapoefentherapeut kan u helpen als u slaapproblemen of slaapstoornissen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapstoornissen) heeft.

Slaapoefentherapie kan zinvol zijn als u:

- Moeite heeft met inslapen, doorslapen, of als u te vroeg wakker wordt.
- Slaapritmeproblemen heeft , moeilijk naar bed kunt gaan of de behoefte heeft aan lang uitslapen.
- Te vaak, te lang of te kort slaapt.
- Last heeft van vermoeidheidsklachten, te veel slaperigheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, een kort lontje, doemdenken, moedeloos gevoel of piekeren.

Ook bij verslavingsgevoelig, meer eten, dikker worden, angsten, depressie, verminderde weerstand, meer pijnklachten, hoofdpijn, stress en ontstekingen kunnen slaapproblemen het probleem zijn.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle informatie over uw behandeling

Invloed van slaap

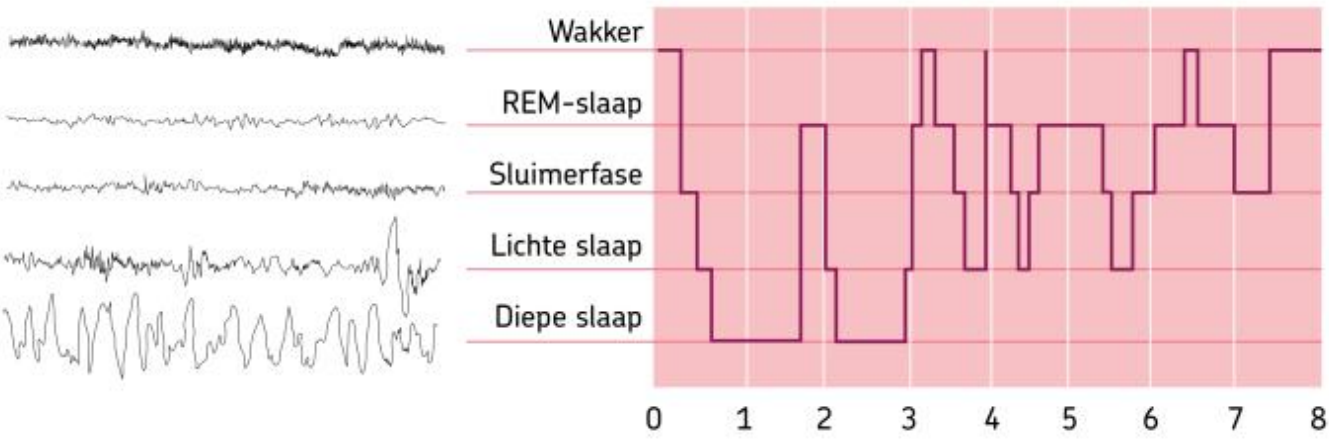
Als u slecht slaapt of slaap tekort komt, heeft u hier overdag last van. Daarnaast hebben uw gevoel, denken, handelen en omgeving invloed op uw nachtrust. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem.

Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat slapeloosheid leidt tot een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type II, overgewicht, alzheimer, borstkanker, chronische pijn, angst, depressie en (verkeers)ongevallen.

Hoe ziet gezonde slaap eruit?

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon. Niemand slaapt precies volgens ‘het boekje’. Maar wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat tussen de 7 tot 8 uur slaap gezond is. Daarbij zijn er per nacht 4 of 5 slaapcycli van ongeveer 1,5 uur.

Een gezonde nachtrust ziet er als volgt uit:



Wakker: het is normaal dat u enkele keren in de nacht kort wakker wordt.

REM-slaap: dit is de droomslaap waarbij uw ogen snel bewegen. Uw hersen-, hart- en ademactiviteit zijn hoog en uw spieren zijn volledig ontspannen. De REM-slaap is onder andere belangrijk voor geestelijk herstel.

Sluimerfase: hele lichte slaap, hier kunt u nog makkelijk wakker worden. Uw lichaam en geest gaan ontspannen.

Lichte slaap: u kunt al moeilijker wakker worden. Uw hersenactiviteit vertraagt maar kent nog korte momenten van activiteit.

Diepe slaap: er zijn trage hersengolven, hersen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau. Wakker worden is moeilijk en als u in deze fase wakker wordt kunt u gedesoriënteerd zijn. De diepe slaap is onder andere belangrijk voor lichamelijk herstel.

Wat kan de oefentherapeut voor u doen?

Slaapproblemen ontstaan vaak door verschillende factoren waar u zelf veel invloed op kunt hebben, zonder dat u dat weet. Een oefentherapeut kan u helpen om u hier bewust van te worden en uw gedrag te veranderen. Oefentherapeuten richten zich vooral op slaapproblemen zoals insomnie, hypersomnie en bioritmeproblematiek. Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben en daarom zoekt de oefentherapeut met u naar deze oorzaken.

De therapie is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. U kunt de therapie direct gebruiken. Oefentherapeuten zijn aangesloten bij de beroepsvereniging (VvOCM). Zij hebben scholing gevolgd om zich te specialiseren in het behandelen van slaapproblemen.

Ook biedt de oefentherapeut nazorg (na behandeling in het slaapcentrum) voor apneu, restlesslegs en parasomnieën.

De behandeling door oefentherapeut Cesar- Mensendieck

De oefentherapeut is specialist in het bereiken van positieve gedragsverandering. De oefentherapeut werkt aan het verbeteren van hoelang u slaapt, hoe goed u slaapt en wanneer u slaapt. In de 24-uurs aanpak bespreekt de oefentherapeut zowel uw dag als uw nacht met u. Tijdens de slaapoefentherapie helpt de oefentherapeut u vervelende patronen te doorbreken die zijn ontstaan door slaapproblemen.

Goed slapen kunt u op verschillende manieren leren, door:

- Goede ademhalings- en ontspanningsoefeningen (zelfregulatie), om geestelijk en lichamelijk helemaal tot rust te komen. Hiermee brengt u het slaapcentrum in uw diepe hersenen tot rust.
- In gesprekken met de oefentherapeut inzicht te krijgen in uw slaapgedrag, voeding en lichaamsbeweging. U krijgt adviezen en slaaphygiëne adviezen van de oefentherapeut.
- Slaaprestrictie, hierbij spreekt de oefentherapeut met u de tijd af dat u in bed mag liggen. Deze tijd wordt verminderd. U gebruikt uw bed alleen voor slapen en vrijen.
- Uw zelfbewustzijn te verbeteren. U leert te voelen, te ontspannen en focussen en uw gedachten tot rust te

brengen (mindfulness).
- Assertiviteitstraining, waarbij u leert om nee te zeggen en grenzen te stellen.
- Timemanagement, u leert uw tijd zo goed mogelijk in te plannen.
- Cognitieve gedragstherapie. U leert weer positief of neutraal te denken en handelen. Door oplossingsgericht te zijn en een gezonde manier te vinden om met problemen om te gaan (copingstijl).
- Een oplossings- en doelgerichte aanpak, in plaats van alleen maar naar de problemen te kijken.

Vergoeding

De behandeling door een oefentherapeut Cesar -Mensendieck wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Bekijk de uw polis van uw zorgverzekering voor de geldende voorwaarden en tarieven.

Waar kunt u terecht voor slaapoefentherapie?

U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut en u heeft dus geen verwijsbrief van uw (huis)arts nodig.

Op de website www.slaapoefentherapie.nl (https://www.slaapoefentherapie.nl/) vindt u alle adressen van slaapoefentherapeuten bij u in de buurt.

Betrokken afdelingen

Slaap Waak Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum)

Meer informatie

Landelijk netwerk slaapoefentherapeuten (https://www.slaapoefentherapie.nl/)
Hier leest u meer over slaapoefentherapie en slaapoefentherapeuten Cesar en Mensdieck.

Code SWC-040

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis