

Contact

Herkent u meerdere van deze klachten uit de brochure, dan kunt u zonder verwijzing rechtstreeks contact met mij opnemen, ook als u meer informatie wilt. U kunt ook doorverwezen zijn door uw huisarts of specialist en een verwijsbrief hebben ontvangen.

Na aanmelding zonder verwijzing vindt eerst een screening plaats. Indien er geen redenen zijn waarvoor alsnog advies van de huisarts nodig is, wordt de slaapoefentherapie gestart.

Er wordt voor iedereen een persoonlijk behandelplan opgesteld dat bestaat uit een zorgvuldige keuze van oefeningen en adviezen. Dit behandelplan wordt compleet afgestemd op uw wens.

Vergoeding van uw behandeling is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering



PRAKTIJK KOOTWIJKERBROEK

Schoonbeekhof 5
3774 DA Kootwijkerbroek

PRAKTIJK ACHTERVELD

Jan van Arkelweg 6
3791 AC Achterveld

BEL VOOR EEN AFSpraak

tel 0342 45 14 97
Mobiel: 06 121 982 79

www.cesartherapieblom.nl



SLAAPOEFENTHERAPIE

bij uw oefentherapeut Cesar



Inslapen, doorslapen of op tijd wakker worden, niet voor iedereen is dat vanzelfsprekend.

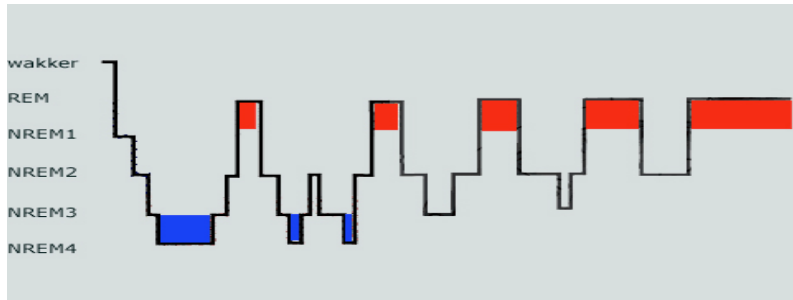
Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben. De oefentherapeut zoekt met u naar de oorzaken. Ook biedt slaapoefentherapie nazorg na behandeling in een slaapcentrum voor bijvoorbeeld apneu, restless legs en parasomnieën.

Tijdens de oefentherapie kijken we ook naar uw dagelijks functioneren en klachten die overdag mogelijk een rol spelen. Samen stellen we een plan op om uw slaapritme te verbeteren. Dit begint bij het herkennen van gedragspatronen die uw slaap beïnvloeden.

Vervolgens stellen we samen een persoonlijk plan op en gaan we hiermee aan de slag.

gezond slaapritme

Ieder mens is uniek. Ook de slaapbehoefte varieert per persoon.
Gemiddeld duurt een goede nachtrust tussen de 7 tot 8 uur.
Een slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten.
Een gezond slaapritme ziet er ongeveer zo uit:



Wakker	we zijn nog alert
Rem	droomfase Fase waarin ogen snel bewegen (rapid eye movements). Hersen-, hart- en ademactiviteit zijn hoog en de spieren zijn volledig ontspannen. Belangrijke fase voor o.a. mentaal herstel
Nrem 1	lichte slaapfase. Uw ogen maken geen snelle bewegingen meer. Uw lichaam en geest gaan ontspannen en u kunt nog makkelijk wakker worden.
Nrem 2	matig lichte slaapfase. U kunt al moeilijker wakker worden. Hersen-, hart- en ademactiviteit dalen.
Nrem 3	Matig diepe slaapfase. Hersen-, hart- en ademactiviteit dalen verder.
Nrem 4	Diepe slaapfase. Hersen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau. U wordt moeilijk wakker en raakt daarbij gedesoriënteerd. Belangrijke fase voor o.a. lichamelijk herstel

De aanpak van de behandeling

Slaapoefentherapie is gebaseerd op recent wetenschappelijke inzichten. Stapje voor stapje gaan we samen aan de slag om gedragspatronen te doorbreken die de slaap beïnvloeden. Zowel door middel van gesprekken als ontspanningsoefeningen krijgt u meer inzicht en handvatten die u direct kunt toepassen om weer beter te slapen.

In korte tijd leert u:

- hoe u uw hoofd even "uit" kunt zetten door ontspanningsoefeningen, waarmee u mentaal en fysiek tot rust komt;
- hoe slaappgedrag, voeding en lichaamsbeweging uw slaap beïnvloeden;
- en hoe u een optimale slaapomgeving creëert.

Tegelijkertijd kijken we naar de diepere oorzaak van uw slaapproblemen. Inzicht in uw eigen denken en doen geeft u handvatten om deze, vaak lastiger te doorbreken patronen stapje voor stapje op te lossen.

WEER IN BALANS KOMEN