

loep. We doorbreken de vicieuze cirkels waarin u terecht bent gekomen bij slaapproblemen. Goed slapen kunt u leren op verschillende manieren:

- **zelfwerkzaamheid**, u krijgt waardevolle ademhalings- en ontspanningsoefeningen om mentaal en fysiek volledig tot rust te komen en hiermee het slaapcentrum in uw diepe hersenen in slaap te sussen;
- **theoretisch** door in gesprekken inzicht te geven in uw slaapedrag, voeding en lichaamsbeweging. (psycho-educatie en slaaphygiëne adviezen)
- **technisch** met slaaprestrictie (verminderen van de tijd in bed) en stimuluscontrole (het bed is alleen voor slapen en vrijen);
- **praktisch** door uw zelfbewustzijn te verbeteren, u te leren voelen, ontspannen en focussen en het hoofd uit te leren zetten (mindfulness);
- door **assertiviteitstraining** (nee-zeggen, grenzen stellen) en timemanagement;
- door **cognitieve gedragstherapie** door weer positief of neutraal te leren denken en handelen, door oplossingsgericht te zijn en een gezonden manier te vinden om met problemen om te gaan (copingstijl)
- door een **oplossings- en doelgerichte aanpak** in plaats van probleemgerichte aanpak.

*“Slaapmedicatie is minder effectief dan gedragsverbetering door cognitieve therapie”*

## VERGOEDING

De behandelingen door een oefentherapeut Cesar of Mensendieck worden vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Check uw polis voor de geldende voorwaarden en tarieven. U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut en u heeft dus geen verwijfsbrief van uw arts nodig.

## CONTACTGEGEVENS

### Mensendieck Maastricht

Tongerseweg 330 | 6215 AC Maastricht  
Dousbergweg 4 | 6216 GC Maastricht (Club Pellikaan)

www.mensendieck-maastricht.nl  
sabine@mensendieck-maastricht.nl  
+31 (0)6 498 73 175

### Sabine Lemeer

(psychosomatisch) oefentherapeut Mensendieck  
Slaapoefttherapeut  
Bekkenoefentherapeut  
Valpreventietrainer  
Mindfulnessstrainer



Aangesloten bij netwerk: slaapoefttherapie.nl

## SLAAPOEFENTHERAPIE



WANNEER SLAPEN  
NIET MEER  
VANZELFSPREKEND IS



Mensendieck Maastricht  
www.mensendieck-maastricht.nl  
sabine@mensendieck-maastricht.nl

# SLAAPOEFENTHERAPIE



Heeft u moeite met inslapen, doorslapen, wordt u te vroeg wakker of combinaties hiervan? Heeft u slaapproblemen, kunt u moeilijk naar bed gaan of heeft u behoefte aan lang uitslapen? Slaapt u te vaak, te lang of te kort? Heeft u last van vermoeidheidsklachten, overmatige slaperigheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, een kort lontje, doemdenken, moedeloos gevoel en piekeren? Dan kunt u baat hebben bij behandeling door een slaapoefentherapeut. Ook bij verslavingsgevoeligheid, meer eten, dikker worden, angsten, depressie, verminderde weerstand, toename van pijnklachten, hoofdpijn, stress, ontstekingen, kunnen slaapproblemen een onderliggende factor zijn.

*“1 op de 4 mensen slaapt slecht & 12% gebruikt slaapmedicatie”*

## SLAAPOEFENTHERAPIE VOOR EEN BREDE KIJK OP UW NACHTRUST

De dag beïnvloed de nacht en een slechte nacht heeft invloed op uw dag. Wanneer u slecht slaapt of slaap tekort komt, heeft u hier last van in uw dagelijks functioneren. Daarnaast beïnvloeden uw gevoel, denken, handelen en omgeving uw nachtrust. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem. Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat het leidt tot een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type II, overgewicht, borstkanker, chronische pijn, angst, depressie en (verkeers)ongevallen.

*“Overmatig beeldschermgebruik benadeeld uw nachtrust”*

## MET SLAAPPROBLEMEN NAAR DE OEFENTHERAPEUT CESAR OF MENSENDIECK?

Slapeloosheid heeft een grote gedragsmatige component. Een oefentherapeut helpt mensen door middel van bewustwording en gedragsverandering. Oefentherapeuten behandelen slaapproblemen als een onderdeel van uw algemeen dagelijks functioneren en andere klachten die overdag een rol spelen. De therapie is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en is voor u direct toepasbaar. Kwaliteit wordt gewaarborgd

doordat oefentherapeuten kwaliteitsgeregistreerd zijn, aangesloten zijn bij de beroepsvereniging (VvOCM) en zij een gedegen scholing gevolgd hebben om zich te bekwamen in het behandelen van slaapproblemen.

## DE FOCUS VAN DE SLAAPOEFENTHERAPIE

Oefentherapeuten richten zich met name op ‘zachte’ slaapproblemen zoals insomnie, hypersomnie en bioritmeproblematiek. Slaapproblemen kunnen meerdere oorzaken hebben en daarom zoekt de oefentherapeut met u naar oorzaken op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. Daarnaast kan sprake zijn van kwetsbaarheidsfactoren en/of instandhoudende factoren. Ook biedt de oefentherapeut nazorg (na behandeling in het slaapcentrum) voor apneu, restless legs en parasomnieën.

*“Chronische pijn en slapeloosheid hangen nauw samen”*

## DE AANPAK VAN DE SLAAPOEFENTHERAPEUT

De oefentherapeut is specialis in het bereiken van positieve gedragsverandering. We werken aan de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel uw dag als uw nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de