



# Psychologische behandeling van uw slaapstoornis

Informatie voor patiënten

In deze folder vindt u meer informatie over de psychologische begeleiding die bij het Slaap-Waakcentrum van SEIN wordt geboden. De psychologen, verboden aan het centrum, bieden cognitieve gedragstherapie en lichttherapie aan patiënten met slaapklachten. Na het bezoek aan de arts en het in kaart brengen van uw slaapproblemen, wordt er in het multidisciplinaire slaapteam overlegd welke behandeling voor u de beste is. Deze folder wordt uitgereikt wanneer behandeling door de slaapsycholoog het meest geschikt gevonden wordt.

### ***Voor wie?***

Redenen voor een doorverwijzing naar een psycholoog van het Slaap-Waakcentrum kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Problemen met in- en doorslapen 's nachts, al dan niet gepaard gaande met zorgen of spanningen die de slaap verstoren
- Er is een slaap-waakritme probleem ontstaan
- Er treden herhaaldelijk dezelfde nare dromen op
- Er is sprake van een chronische slaapaandoening waarvoor hulp bij acceptatie van de beperkingen nodig is
- Er is sprake van slaapapneu waarbij de apparatuur niet goed verdragen wordt

### ***Het eerste gesprek***

Het eerste gesprek bij de psycholoog is een intakegesprek. In dit gesprek wordt besproken wat de huidige slaap- en waakklachten zijn, hoe deze klachten zijn ontstaan en hoe de klachten zich hebben ontwikkeld. Daarbij wordt bekeken welke invloed de slaapklachten hebben op uw dagelijks leven. Andersom wordt ook gekeken naar de invloed van zaken uit uw dagelijks leven op de slaapklachten. Daarnaast wordt uitgebreid aandacht besteed aan de bevindingen van de onderzoeken die bij u zijn gedaan en hun betekenis. Tevens geeft de psycholoog uitleg over slaap en worden er gedragsmatige adviezen doorgenomen om uw slaap te verbeteren.

### ***Verloop van de behandeling***

Het verdere verloop van de behandeling hangt af van uw specifieke klachten en situatie. De behandeling richt zich met name op uw slaapedrag. Wanneer uw klachten samenhangen met een verschoven slaap-waakritme bestaat de behandeling onder andere uit lichttherapie. In combinatie met

gedragsmatige adviezen wordt geprobeerd om uw slaapritme aan te passen.

### ***Praktische informatie***

De gesprekken vinden meestal plaats in het Slaap-Waakcentrum, in sommige gevallen heeft telefonisch overleg of beeldbellen de voorkeur. Het intakegesprek duurt ca. een uur. In dit gesprek worden afspraken gemaakt over het verdere verloop. Er wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld waarmee u aan de slag gaat. In het algemeen is de volgende afspraak na ca. zes weken. Het aantal gesprekken is afhankelijk van uw slaapklacht. Gesprekken variëren in duur; face-to-face contacten duren gewoonlijk langer dan telefoongesprekken. Bij lichttherapie zijn er meestal iets meer kortdurende controlemomenten. Ook wordt er tegen het eind van het behandeltraject een evaluatiegesprek bij de behandelend arts ingepland. Indien uw slaapklachten onderdeel zijn van andere problematiek, waarvoor eveneens behandeling wenselijk is, wordt dit met u besproken en wordt gekeken naar een geschikte behandeling. Desgewenst kan de psycholoog u bijstaan bij de verwijzing naar een behandelaar bij u in de buurt.

Regelmatig hebben we informatiebijeenkomsten waarin u praktische tips krijgt om de slaap te verbeteren, als ook algemene informatie over slaap.

## Contact

Slaap-Waakcentrum SEIN,  
locatie Zwolle  
Gebouw B4  
Dr Denekampweg 20  
8025 BV Zwolle  
Tel: 038 – 845 71 85  
e-mail: [secretariaatSSZ@sein.nl](mailto:secretariaatSSZ@sein.nl)

Slaap-Waakcentrum SEIN,  
locatie Groningen  
Laan Corpus den Hoorn 102/2  
9728 JR Groningen  
Tel: 050 – 317 14 90  
e-mail: [secretariaatSSG@sein.nl](mailto:secretariaatSSG@sein.nl)

Slaap-Waakcentrum SEIN,  
locatie Heemstede  
Gebouw Polikliniek  
Achterweg 5  
2013 SW Heemstede  
Tel: 023 – 558 89 00  
e-mail: [secretariaatSSH@sein.nl](mailto:secretariaatSSH@sein.nl)

[sein.nl/slaap-waakcentrum](http://sein.nl/slaap-waakcentrum)

Voor route naar de locatie zie: [sein.nl/contact](http://sein.nl/contact)  
of voor OV: [9292.nl/0900](http://9292.nl/0900) - 9292.

## Betalingsvoorwaarden

Alle zorg die SEIN levert valt onder de basisverzekering, maar het is afhankelijk van uw polis of u de zorg van SEIN volledig krijgt vergoed. We raden u aan dit vooraf te controleren bij uw eigen zorgverzekeraar. Kijk voor meer informatie ook op [www.sein.nl/betalingsvoorwaarden](http://www.sein.nl/betalingsvoorwaarden).

## Klachten

SEIN doet haar best om goede zorg te leveren. Toch kan het gebeuren dat u ontevreden bent over de zorg die u of uw naaste krijgt. Bespreek dat in eerste instantie met de betreffende behandelaar of afdeling.

U kunt ook contact opnemen met de cliëntvertrouwenspersoon van SEIN via telefoonnummer: 06 - 46 37 31 47 of e-mail: [i.devreede@hetlsr.nl](mailto:i.devreede@hetlsr.nl). Kijk voor meer informatie op: [sein.nl/ontevreden](http://sein.nl/ontevreden).

Volg SEIN via: [sein.nl](http://sein.nl) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)