

# Slaapoefentherapie

Slaapoefentherapie  
is wetenschappelijk  
bewezen effectief  
(Kaathoven, 2019)

## Nu ook in Vlaanderen!



### Welke bijscholing?

Slaapoefentherapie is een zeer uitgebreide 2-daagse hybride opleiding voor kinesitherapeuten en psychologen. Door deze gedegen bijscholing bekwaam jij je als zorgverlener op het gebied van gezonde slaap en slaapproblemen. Op deze manier kan je slaapzorg laagdrempelig in je eigen praktijksetting aanbieden aan jouw patiënten.

### Praktisch

Wanneer? Deze tweedaagse opleiding (14u) valt onder het opleidingscentrum Meditrainer (telkens van 10u-16u) op volgende duo-dagen:

- donderdag 27 januari en 24 februari 2022;
- 8 september en 6 oktober 2022;
- 17 november en 15 december 2022.

Docenten zijn:

- Dr. Julie Vanderlinden PhD (Slaaptherapeut BE) (1e dag; fysiek: Locatie: De Casteleer, Pastorijstraat 38 2460 Kasterlee België) en
- Francis Lanen Bsc (CEO Slaapoefentherapie, auteur) (2e dag; online).

### Waarom deze bijscholing?

Er is veel behoefte aan slaapzorg die eenvoudig bereikbaar is en die volgens een vaste onderbouwde methode (CGT-i) wordt gegeven. Slaap is een essentiële levensstijlpijler. Wanneer er onvoldoende of kwalitatief slecht wordt geslapen, kan dit de lichamelijke gezondheid en het mentaal welbevinden ondermijnen.

Hoewel de zorgrichtlijnen voorschrijven dat een gedragsmatige interventie de voorkeur geniet boven een medicamenteuze aanpak, is de consumptie van slaapmedicatie bij personen met slaapproblemen nog steeds te hoog. Dit kan anders en beter!

### Belangrijk om te weten

Verplichte voorbereiding van deze bijscholing: lezen van drie handboeken, het zoeken en bespreken van een wetenschappelijk artikel. (35 uur)

Kostprijs: €675,00 (BTW vrijgesteld) (inclusief: syllabus, werkboek slaaplessen, lunch en drank tijdens de pauzes.

Lidmaatschap à €90,00 p/jaar is een voorwaarde voor merknaamgebruik en kwaliteitswaarborging.

**Inschrijven: [www.meditrainer.nl](http://www.meditrainer.nl) (Slaaplessen-V3)**

### Na het volgen van deze bijscholing:

- Heb je kennis van actuele slaapmodellen en weet je hoe gezonde slaap eruit ziet;
- Heb je kennis van slaapproblemen en circadiane ritmestoornissen;
- Heb je kennis van (chronische) insomnie en de verschillende verschijningsvormen;
- Kun je valide slaapvragenlijsten inzetten en beoordelen;
- Kun je CGT-i toepassen bij (chronische) insomnie;
- Kun je de methode Slaapoefentherapie inzetten in je praktijk;
- Kun je disfunctionele gedachten aanpakken en lichaamswerk / relaxatie benutten;
- Kun je vicieuze cirkels herkennen en logische verbanden leggen tussen 24-uurs invloeden en de slaap;
- Ken je je eigen kracht en weet je wanneer je beter kunt samenwerken;
- Heb je er een uniek expertisegebied bij, een enorm Nederlands/Vlaams netwerk achter je staan, toegang tot het casuïstiekforum, de Kennisbibliotheek, naamsvermelding op de Vlaamse website en PR-materialen.

Interesse in deze opleiding? Wil jij ook slaapzorg aanbieden ter ondersteuning van je huidige praktijkvoering?

Wij heten jullie van harte welkom op deze bijscholing. Geweldig dat je eraan bijdraagt de behandeling van slaap mee op de kaart te zetten in Vlaanderen. Tot ziens op de opleiding!

Julie Vanderlinden,  
Francis Lanen