

Beter Slapen

Een ieder die weleens te maken heeft gehad met een slechte nachtrust weet wat de vervelende effecten kunnen zijn in je dagelijkse leven. Moeilijk inslapen, veel wakker worden, of vroeg wakker worden, betekenen veelal vermoeidheidsklachten in de periode erna. Gelukkig herstellen de meeste mensen snel, je slaapt weer door en de vermoeidheid verdwijnt.



Toch is het voor sommige mensen niet zo makkelijk en ontstaat er weleens een patroon wat aangeduid kan worden als een slaapstoornis. Er is dan sprake van een langere periode (meestal meer dan een maand) waarin het slapen verstoord is, en waarbij een diversiteit van zowel lichamelijke als psychische klachten ont-

staan. Het wordt dan moeilijk om nog goed te functioneren in je dagelijkse activiteiten. Zelfs als de oorzaak van het vele wakker zijn, bijvoorbeeld een periode waarin iets voor stress zorgt, weg wordt gehaald kan het kwaad al zijn geschied. Oftewel iets afleren is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Wetenschappelijk onderzoek heeft de laatste jaren veel nieuwe inzichten gegeven over onze biologische klok. Zo wordt steeds duidelijker wat de invloed van ons denken, doen en voelen is. Het deconditioneren van het slechte slaappatroon is een uitdaging waarbij zowel de psyche als het lichaam als aangrijpingspunt kunnen worden gezien.

Fysiotherapie Daalmeer is gestart met de begeleiding van slaapstoornissen. In 4-6 bijeenkomsten zal worden gewerkt aan het verbeteren van de kwaliteit van uw slaap. Verschillende behandelmethodes zullen aan bod komen en uitgebreid worden geoefend. De begeleiding zal worden gegeven door Gerard Vierbergen, psychosomatisch fysiotherapeut. De begeleiding valt onder de fysiotherapie die vanuit de aanvullende verzekering wordt vergoed.



Inhoud van de begeleiding

Om beter te kunnen slapen zijn de bijeenkomsten opgezet met de volgende doelstellingen:

- De client heeft inzicht gekregen in het ontstaan en behandelen van de diverse slaapstoornissen.
- De client is in staat om gedragsveranderingen toe te passen.
- De client is zelfstandig in het toepassen van lichaamsgerichte oefentherapie.

Iedere sessie bestaat uit een kort theoriegedeelte. Daarna worden de vorderingen geëvalueerd waarbij gebruik wordt gemaakt van een werkboek. In het praktijkgedeelte zullen nieuwe technieken worden geoefend.

Enkele thema's die aan bod komen zijn :

- Slaaphygiëne
- Ontspannen en weerstand
- Adem-hartcoherentie
- De cognitieve-gedragsmatige aanpak
- De biologische klok programmeren
- Bewegend ontspannen



Voor wie?

Slaaptraining is geschikt voor een ieder vanaf 14 jaar die beter wil leren slapen.

Na een korte screening bij het eerste bezoek wordt uitgesloten of er sprake is van een onderliggend medische oorzaak.

Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut,
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en Handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, Fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, Fysiotherapeute en Handtherapeute.
- **Kirsten Oerleman**, Fysiotherapeute



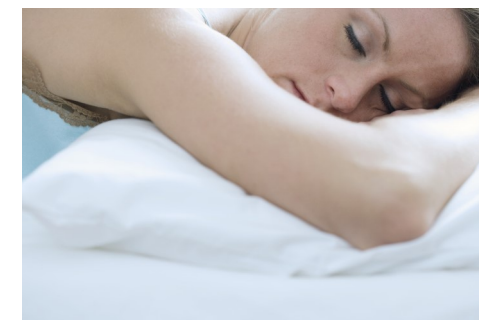
FYSIOTHERAPIE

GEZONDHEIDSCENTRUM

DAALMEER

Informatiebrochure

“Beter slapen”



Johanna Naberstraat 45

1827 LB Alkmaar

tel 072-5621477

www.fysiotherapiedaalmeer.nl

Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl