

# Slaapcursus

Bent u in behandeling bij de afdeling Psychiatrie van Rijnstate Arnhem en heeft u last van slaapproblemen, dan biedt de afdeling een cursus aan om u te helpen deze problemen op te lossen.



**Rijnstate**

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

## Doel

Het doel van de cursus is om uw slaapproblemen aan te pakken door uw gedrag en houding te veranderen.

## Inhoud van de slaapcursus

De cursus vindt plaats in een groep, die bestaat uit 8 tot 10 deelnemers.

De cursus wordt gegeven door een regieverpleegkundige en een gedragstherapeut. U leert in zes wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur op meerdere manieren uw slaapprobleem te ondervangen. Er wordt van u gevraagd wekelijks huiswerk te maken zoals:

- het bijhouden van de uren die u per nacht slaapt;
- het achterhalen van gedachten en houding ten aanzien van slap;
- het treffen van piekerbeperkende maatregelen, piekermanagement;
- het doen van ontspanningsoefeningen;
- het doen van oefeningen die onderbrekingen van de slaap tegengaan.

Daarnaast kunt u informatie en advies verwachten over:

- het dag- en nachtritme: regelmaat, rustmomenten overdag, verdeling van energie, slaaptijden;
- de omgeving: slaapkamer en bed;
- voedingsgewoonten: alcohol en cafeïnegebruik aanpassen en eventueel in overleg met arts slaapmedicatie afbouwen.

## Aanmelding

Uw behandelend psychiater of een andere behandelaar van de afdeling Psychiatrie verwijst u door voor deze cursus.

## Locatie


Behandelhuis afdeling Psychiatrie Rijnstate Arnhem.

## Onkosten

Voor de vergoeding van de kosten verzoeken wij u eerst contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

## Meer informatie

Voor informatie kunt u terecht bij uw behandelaar of bij het secretariaat van de afdeling Psychiatrie, telefoonnummer 088-005 7321. U kunt ook mailen naar [psychiatrietherapie@rijnstate.nl](mailto:psychiatrietherapie@rijnstate.nl)



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

F 088 - 005 7878

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

**Ziekenhuislocaties**

Arnhem

Zevenaar

Velp

Dieren

Arnhem-Zuid