provico
schakel in de ggz

Beter slapen doe je zo

Cursus voor volwassenen met slapeloosheid die hier actief aan willen werken

Goed slapen is voor veel mensen heel belangrijk. Je wilt je overdag fit voelen. Maar hoe doe je dat, goed slapen? Als mensen niet goed slapen en daarvan overdag negatieve gevolgen ervaren, noemen we dit slapeloosheid.

Door slapeloosheid aan te pakken, kunnen problemen in het dagelijks functioneren voorkomen worden, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid en beperking van sociale activiteiten. Bovendien kun je psychische problemen, zoals overbelasting en somberheid, beperken of zelfs voorkomen.

Beter slapen doe je zo

De cursus 'Beter slapen doe je zo' is bedoeld voor volwassenen met een primaire vorm van slapeloosheid die hier actief aan willen werken. Dit met als doel chronische slapeloosheid te voorkomen en bestaande slapeloosheid te verminderen. De vraag; 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik controle te krijgen over zaken die mijn slaap beïnvloeden?' staat centraal in deze cursus.

Inhoud van de cursus

In deze cursus ga je aan de slag met praktische tips en oefeningen. Thema's die aan bod komen zijn:

- De normale slaap
- Factoren die de slaap negatief beïnvloeden
- Vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden
- Denkbeelden over slaap

Praktische informatie

We werken met een cursusmap voorzien van achtergrondinformatie en opdrachten. Hier ga je zelf thuis mee aan de slag. Je zult er ongeveer een half uur per dag mee bezig zijn.

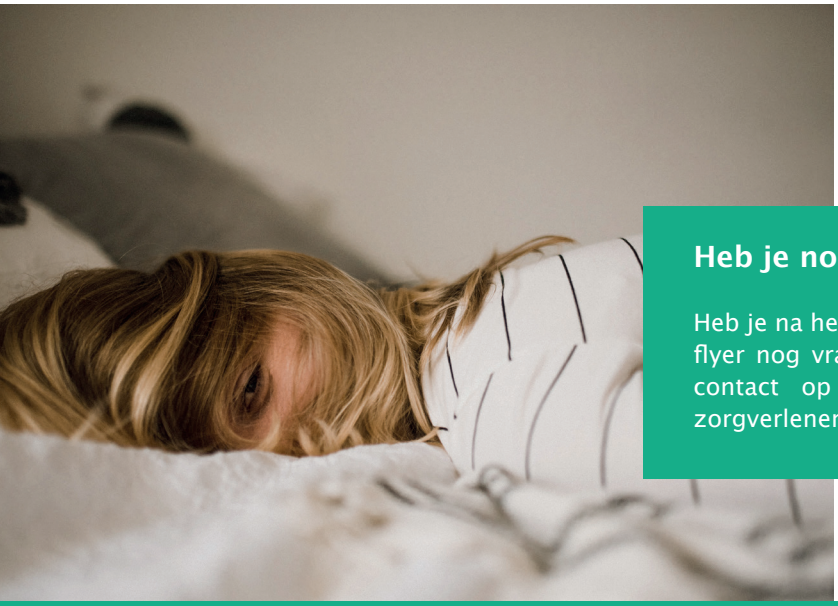
Aantal:	**6 bijeenkomsten, plus een terugkombijeenkomst**
Duur:	**2 uur**
Kosten:	**€ 30,–**
Regio:	**Noord- en Midden-Limburg**

De cursus wordt begeleid door een preventiewerker van Vincent van Gogh, instelling voor geestelijke gezondheidszorg en zo mogelijk een praktijkondersteuner ggz, vanuit huisartsenzorg.

Je eigen risico wordt niet belast door de kosten van deze curus.

Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of poh-ggz. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner ggz.



Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen, neem dan contact op met je eigen zorgverlener.