

Het is mogelijk zonder een verwijzing van de huisarts de behandeling te volgen.

### Individuele behandeling

De inhoud en duur van de behandeling hangen af van uw wensen en behoeften en worden in overleg met u bepaald.

### Kosten

Individuele behandeling wordt vanuit de aanvullende verzekering door uw zorgverzekeraar vergoed.

### Kwaliteit

De behandeld oefentherapeut heeft een opleiding gevolgd voor oefentherapeut Mensendieck/Cesar en is geregistreerd in het BIG-register en het Kwaliteitsregister voor Paramedici. Dit houdt in dat de oefentherapeut beschikt over actuele kennis en voldoet aan de door de beroepsvereniging (VOCM) gestelde kwaliteitseisen.

### Locatie

Fysiotherapie Kompas  
Jacques Perkstraat 1  
7552 JR Hengelo  
(Ingang aan de Staringstraat)

### Aanmelding

U kunt zich aanmelden bij Janette Blok  
Tel: 074 - 250 41 34  
Email: info@fysiotherapiekompas.nl

### Contactgegevens

Adres: Jacques Perkstraat 1, 7552 JR Hengelo  
Tel.: 074 - 250 41 34  
Emailadres: info@fysiotherapiekompas.nl  
Website: www.fysiotherapiekompas.nl  
IBAN: NL36 RABO 0123 978 793  
KVK: 08206321

**SLAAPSLIM.NU**  
slapen kun je leren



behandeling voor slapeloosheid

Informatiefolder

Meer en meer mensen slapen te weinig in onze 24-uursmaatschappij door (werk)belasting of een levensstijl die de slaap benadeelt. Tegenwoordig heeft één op de vier volwassenen te maken met langdurige slapeloosheid.

### Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid ontstaat als er sprake is van te weinig slaap of wanneer de kwaliteit niet voldoende is. U herkent slapeloosheid aan moeite met inslapen, niet kunnen doorslapen en vroeg wakker worden.

### Gevolgen slapeloosheid

Een tekort aan slaap heeft grote gevolgen voor uw gezondheid. Op korte termijn kunnen de volgende klachten voorkomen:

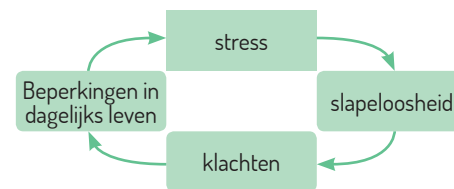
- Sneller geïrriteerd en prikkelbaar
- Sneller emotioneel
- Neerslachtigheid
- Vermoeidheid
- Geheugenproblemen
- Darmklachten
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat langdurig slaapttekort het risico verhoogt op een depressie, overgewicht en suikerziekte en een verminderde werking van het immuunsysteem.

### Oorzaken van slapeloosheid

#### Oorzakelijke factoren

Lichamelijke klachten kunnen slaapverstorend zijn, zoals pijn, plasdrang of een verstopte neus. Meestal is slapeloosheid echter het gevolg van spanningen en zorgen. Drukke dagelijkse bezigheden of zelfs een spannende film kunnen stress veroorzaken, waardoor slaapproblemen ontstaan. Dit noemen we de oorzakelijke factoren van slapeloosheid.



#### Instandhoudende factoren

Door een tekort aan slaap ervaart u klachten en kunt u niet meer alles uit uw dag halen. Algauw beïnvloedt de slapeloosheid uw leven. U voelt zich moedeloos, verdrietig en boos. Dit noemen we instandhoudende factoren, omdat u hierdoor opnieuw stress ervaart. De slapeloosheid blijft voortduren en u komt in een vicieuze cirkel terecht die u niet meer zelf kunt doorbreken.

## Behandeling van slapeloosheid via de Slaapslim methode

Een effectieve manier om slapeloosheid te verhelpen is met de Slaapslim-methode. Deze methode richt zich op het doorbreken van de vicieuze cirkel door zowel de oorzakelijke als de instandhoudende factoren aan te pakken.

Uitleg en praktische tips worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen en cognitieve therapie. De behandeling kunt u zowel individueel als in groepsverband volgen.

#### Slaapmiddelen

Slaapmiddelen werken helaas maar tijdelijk en nemen de oorzaak van de slapeloosheid niet weg. Ondertussen raakt u wel snel gewend aan deze slaapmiddelen, terwijl ze bij langer gebruik steeds minder goed werken. U heeft dus steeds meer slaapmiddelen nodig om te kunnen slapen en stoppen wordt door verslaving steeds moeilijker.

Ook kunnen de stoffen in slaapmiddelen vervelende bijwerkingen geven, zoals sufheid overdag; u reageert minder snel en kunt minder goed concentreren. Hierdoor is de kans op bijvoorbeeld een verkeersongeluk groter.

Een goede nachtrust is net zo belangrijk voor uw gezondheid als goede voeding en regelmatige lichaamsbeweging.