

Inzicht

Een slaapstoornis is dus niet alleen een nachtelijk probleem. Het verband met uw dagelijks functioneren mag u niet uit het oog verliezen. Goed inzicht verkrijgen in de aard en de ernst van de stoornis is noodzakelijk om zelf grip te krijgen op uw slaapprobleem en er verbetering in te kunnen gaan brengen.

De oefentherapeut kan met u in kaart brengen hoe persoonlijke zorgen, verkeerde gewoonten en/of lichamelijke klachten uw klachten versterken.

De kracht van oefentherapie Cesar-Mensendieck: bewustwording!

Wij leren uw pijnklachten/gezondheidsproblemen te begrijpen door aandacht te hebben voor het gehele lichaam. Zodra u openstaat voor een actieve aanpak van uw klachten zullen wij u begeleiden met stap voor stap opgebouwde oefeningen en leert u adviezen/tips om gezonder met uw lichaam om te gaan.

Alle oefeningen en adviezen zijn direct toepasbaar in uw dagelijks leven. Oefentherapie Mensendieck kenmerkt zich door de individuele aandacht, de functionaliteit van de oefeningen en het doorlopen van de stappen van gedragsverandering (openstaan, weten, willen, kunnen, doen, volhouden).

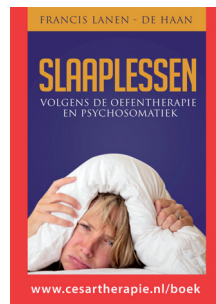


Vergoeding:

Oefentherapie Cesar/Mensendieck en hiermee dus de weg naar een kwalitatief betere en prettiger slaap wordt vergoed vanuit de Aanvullende Verzekering. Check uw polis voor de hoogte van de vergoeding.

Boek en gespecialiseerde oefentherapeuten:

Via www.cesartherapie.nl/slaaplessen-boek-slaaptherapeuten kunt u op zoek naar een oefentherapeut Cesar-Mensendieck die specifiek geschoold is in slaapproblematiek. Ook kunt u hier het boek 'Slaaplessen' van Francis Lanen – De Haan bestellen als naslagwerk bij uw therapie. Of om iemand cadeau te geven die geen therapie kan/wil volgen.



Opgeven of meer informatie

Oefentherapie Broekpolder
Nathalie Sengers-Twisk

Oefentherapeut Mensendieck
Geregistreerd Psychosomatisch Oefentherapeut
Zwangerschapsdocent
KidWalk- en Perfect Pilates Instructor

Gezondheidscentrum Broekpolder
Steenhouwerskwartier 29D
1967KD Heemskerk

Telefoon: 0251 - 248 006
E-mail: oefentherapie@ziggo.nl

www.oefentherapiebroekpolder.nl



(Psychosomatische) Oefentherapie bij slaapproblemen



Verskillende soorten slaapproblemen

Volgens recente cijfers worstelen 1,5 miljoen Nederlanders elke avond met piekeren, liggen ze te malen en te woelen of liggen ze tevergeefs te wachten op de slaap die maar niet komt. Een derde van Nederland slaapt weleens slecht.

Verskillende soorten slaapproblemen:

- **Inslaapproblemen:**
als het inslapen langer dan 3/4 uur duurt, gedurende een periode van ongeveer een maand
- **Doorslaapproblemen:**
Wanneer u moeiteloos inslaapt, maar meerdere malen op een nacht wakker wordt en pas na 3/4 uur of langer weer inslaapt.
- **Te vroeg wakker worden:**
meerdere dagen per week uren voor de wekker wakker worden en maar moeilijk weer in slaap kunnen komen.

Oorzaken van slaapproblemen kunnen zijn:

- Spanningen of zorgen
- Lichamelijke klachten (zoals pijn, benauwdheid of jeuk)
- Verstoord dag- en nachtritme (bijv door ploegendiensten, jetlags of slapen overdag)
- Ongunstige leefstijl (veel koffiedrinken 's avonds, laat op de avond sporten of vergaderen)
- Te hard en te lang nuttig bezig blijven en doorwerken vlak voor het slapen gaan.

Een goed bioritme

Een goed bioritme is belangrijk om overdag normaal te kunnen functioneren en 's nachts lekker te kunnen slapen. Het is belangrijk om na te gaan welke onderdelen in uw 24 uur uw slaapproblemen in stand houden. Hierbij helpt het misschien om onderstaand schema zelf al eens door te nemen.



Adviezen voor een goede nachtrust:

1. Bij persoonlijke zorgen: las bewust piekertijd in (bijv. overdag 1 uur, zorgen op papier zetten of er met iemand over praten) en neem overdag regelmatig (1-3 x per dag) een kort moment van ontspanning (5-15 min), dit kunt u leren bij de oefentherapeut.

2. Probeer minimaal 1 uur voordat u wilt gaan slapen geestelijke en/of lichamelijke (in) spanning te vermijden. Bouw de dag bewust af, vertraag uw tempo en activiteiten op de avond.

3. Maak uw slaapkamer zo opgeruimd, veilig en prettig mogelijk: goede ventilatie, aangename temperatuur, zo donker mogelijk, zo min mogelijk verstorende geluiden. Ook een ruim bed, goed matras en schoon beddengoed kunnen bevorderend werken op de nachtrust. Gebruik de slaapkamer niet als werkkamer.

4. Lichamelijke bezigheden overdag en het opzoeken van de buitenlucht overdag worden sterk aangeraden.

5. Een inslaapritueel is ook waardevol. U kunt hierbij denken aan het dagelijks in dezelfde volgorde herhalen van onbenullige zaken, zoals ontbijttafel dekken, kleding klaarleggen voor morgen, wassen-tandenpoetsen etc. En dit alles in rustig tempo!