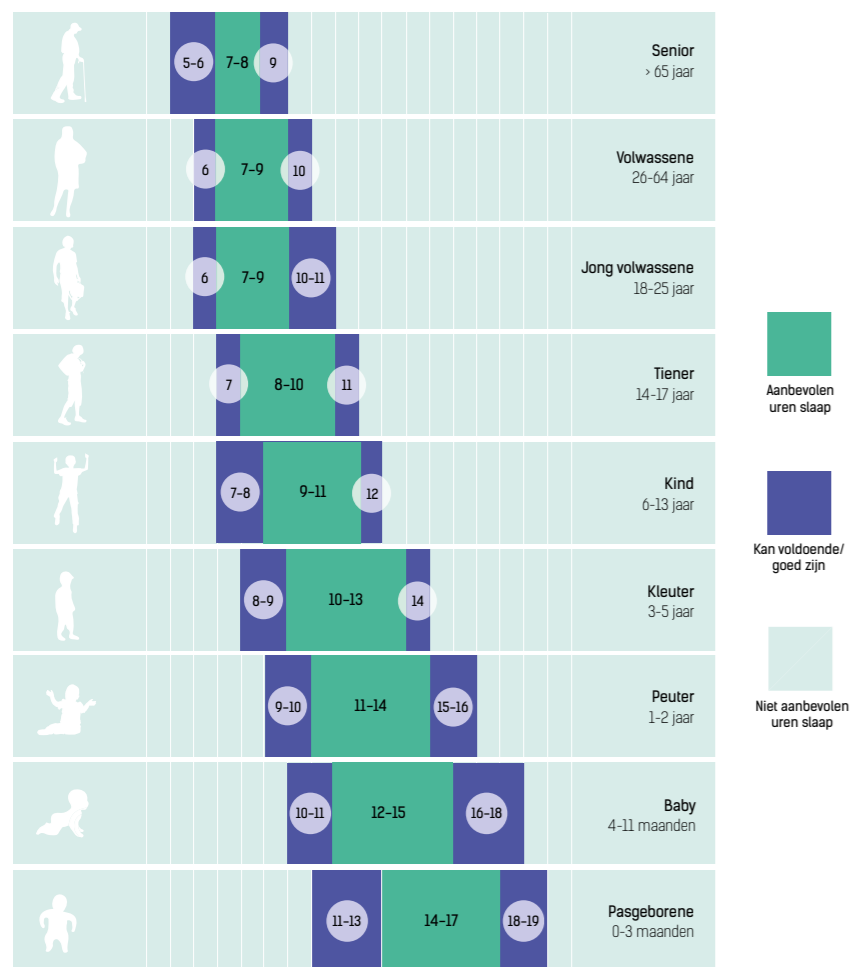


Hoeveel slaap hebben we nodig?

De slaapbehoefte varieert per leeftijd. Niemand slaapt precies volgens "het boekje". Er ontstaat een slaapprobleem wanneer er niet aan de slaapbehoefte wordt voldaan. Recent wetenschappelijk onderzoek van The National Sleepfoundation geeft aan dat er wel degelijk aanbevelingen gedaan kunnen worden over de gewenste slaapduur. De slaapduur per leeftijdscategorie ziet er als volgt uit:



Vergoeding

Bij kinderen onder de 18 wordt de behandeling door een oefentherapeut Cesar/Mensendieck vergoed uit de basisverzekering. Vanaf 18 jaar komt de vergoeding uit de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de geldende voorwaarden en tarieven. U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut doch een verwijsbrief van de huisarts stellen wij bij kinderen zeker op prijs.

Waar kunt u terecht voor slaapoefentherapie bij kinderen?

Op de website slaapoefentherapie.nl vindt u alle adressen van slaapoefentherapeuten bij u in de buurt.

Volg ons op Social Media:

- Slaapoefentherapie
- @slaaptherapie

Contactgegevens:

M Marleen van Schie
oefentherapie Mensendieck
bekkenoefentherapie
(kinder)slaapoefentherapie
bewuster bewegen

Europasingel 2
2396 EM Koudekerk a/d Rijn
06 - 18 46 92 06
marleen@bewusterbewegen.nl
www.bewusterbewegen.nl

Slaapoefentherapie

Voor pubers en hun ouders



slaapoefentherapie

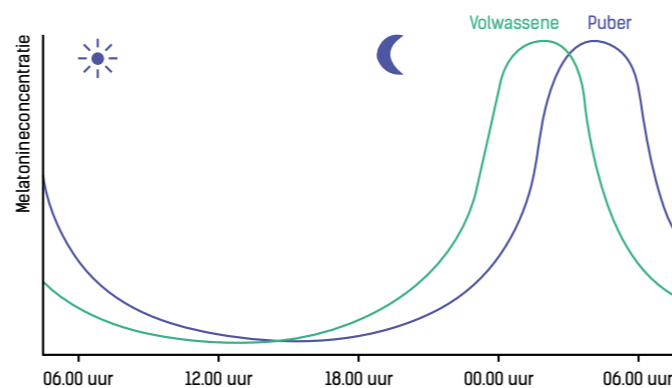


Slaapoefentherapie (11-20 jaar)

Heeft uw puber moeite met inslapen en wil hij/zij graag in het weekend uitslapen? Let dan goed op! Door de combinatie van laat inslapen en vroeg opstaan voor school, werk of sport ontstaat een slaapttekort. Slaapttekort wordt vaak onderschat terwijl het grote gevolgen kan hebben. Het is zinloos om chronisch slaapttekort alleen te compenseren met uitslapen in het weekend. Snoozen biedt kwalitatief geen goede slaap en door uitslapen raakt het bioritme in de war. Zowel de diepe slaap in het begin van de nacht als de REM-slaap in de tweede helft van de nacht zijn essentieel. Door onrust of verving bij het wakker liggen pakt een puber zijn mobiele telefoon erbij. Het blauwe licht uit het scherm ontregelt de biologische klok. Gevolgen van slaapttekort bij jong volwassenen kunnen zijn: vermoeidheidsklachten, verminderde weerstand, gedragsproblemen, meer risicogedrag, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, hoofdpijn en op de langere termijn: angst, depressie, hart- en vaatziekten, verslavingsgevoeligheid (eetprobleem, gamen), diabetes en obesitas.

Slaapoefentherapie voor een brede kijk op de puberslaap

Puberhersen en zijn volop in ontwikkeling. Tijdens de puberleeftijd vindt er een opvallende verandering plaats in het slaappatroon: de slaap verschuift naar een later tijdstip. Door verlate melatonineproductie en het gebruik van social media, sociale druk, sport en studie gaan pubers te laat slapen. Menige puber slaapt niet voor 23.00 uur in terwijl er behoefte is aan 9 uur slaap. Pubers komen hierdoor niet aan voldoende slaap of ze rommelen erg met hun bedtijden. Het slaapwaakritme raakt steeds meer verstoord. Er wordt wel gesproken van een sociale jetlag.



Met slaapproblemen naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Oefentherapeuten behandelen het slaapprobleem als onderdeel van het algemeen dagelijks functioneren. Voegtijdige hulp voorkomt veel ellende. Pubers lijden vaak onnodig lang voordat zij adequate hulp krijgen bij hun slaapprobleem. Oefentherapeuten helpen om het slaappatroon in een haalbaar en stabiel ritme te brengen. Vaste bedtijden doordeweeks en in het weekend helpen dit ritme te behouden. Er wordt o.a. gewerkt met de invloed van licht/donker, opslomen in de avond, lichaamstemperatuur, ontspanningsvaardigheden en tijdmarkers overdag.

De focus van de slaapoefentherapie

Oefentherapeuten richten zich met name op gedragsmatige slaapproblemen en bioritme problematiek. Hun werkveld ligt tussen de huisarts en het slaapcentrum in. Zij hebben oog voor kwetsbaarheids-, oorzakelijke en/of in standhoudende factoren. De puber moet slaperig genoeg zijn, rustig genoeg zijn en moet het slapen ook willen. De therapie is gebaseerd op recente wetenschap (cognitieve gedragstherapie) en direct toepasbaar. Voldoende nachtrust geeft balans, verantwoordelijk gedrag en betere prestaties.

“Ook ouders kunnen naar een slaapoefentherapeut.”

De aanpak van de slaapoefentherapeut

De oefentherapeut is specialist in het bereiken van positieve gedragsverandering en is didactisch sterk. Oefentherapeuten werken aan slaappgedrag, de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel de invloeden van de dag als de nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de loep. Goed slapen kun je leren op verschillende manieren:

Oefentherapeutisch door zelfwerkzaamheid en praktische handvatten, waardevolle adem- en ontspanningsoefeningen, loslaat-, gedachtenstop- en focusoefeningen om mentaal en fysiek tot rust te komen.

Theoretisch, door inzichtgevende en educatieve gesprekken (ook met de ouders) over social media gebruik, de biologische klok, voeding, beweging, rust, ritme en regelmaat, lichaamstemperatuur en onbedoelde gewoontevorming. (psycho-educatie en slaaphygiëne)

Technisch door stimuluscontrole bij frustratie / irritatie in bed, slaaprestrictie bij teveel (uit)slapen, lichttherapie, indien nodig een aanvraag melatoninebepaling of actigrafie.

Cognitieve gedragstherapie, grip op het eigen denken en handelen, assertiviteitstraining, creatieve hulpmiddelen om op tijd wakker te worden en op te staan, time management o.a. beter leren plannen, leren omgaan met terugval.