

Vergoeding:

De behandeling wordt verzorgd door een gespecialiseerde psychosomatische fysiotherapeut die contracten heeft met alle verzekeraars. Wanneer er een aanvullende verzekering is worden de behandelingen vergoed. Heeft u alleen een basisverzekering, raden wij u aan om eerst te overleggen met uw verzekeraar of contact op te nemen met ons voor advies.

Ons team van gespecialiseerde fysiotherapeuten biedt u, in het centrum van Amsterdam-Noord, alle nodige zorg onder één dak. Wij willen u de best mogelijke behandeling garanderen – hiervoor kan het nodig zijn dat u door meer dan één therapeut begeleid wordt.

Fysiotherapie MCN
Loenermark 162-165
Beverwijkstraat 9 B
020 - 6 320 220

www.fysiomcn.nl



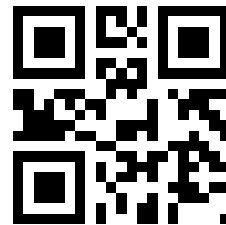
De behandeling wordt gegeven door:

Annette Mariman, Master Psychosomatische
Fysiotherapie



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN is
Aangesloten bij het Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie



©Fysiotherapie MCN



Slaaptraining “Verbeter je slaap”



Weer goed slapen en uitgerust
wakker worden!

Wat is normale slaap?

Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig:

- Sommige mensen slapen vijf uur, andere tien uur per nacht;
- Hoe lang het duurt om in te slapen, verschilt ook per persoon;
- Af en toe wakker worden is normaal, met name tegen de ochtend;
- Vooral oudere mensen slapen korter en minder diep. Dit hoort bij de leeftijd;
- Het kan geen kwaad als u af en toe te weinig slaapt.

Als u zich overdag redelijk fit voelt, rust u blijkbaar voldoende uit.

We spreken van slapeloosheid wanneer u al enige tijd slecht slaapt en daardoor overdag minder goed functioneert. U kunt last hebben van:

- Slecht inslapen;
- Lang wakker liggen;
- Te vaak of te vroeg wakker worden.

Hierdoor bent u overdag bijvoorbeeld moe, lusteloos, slaperig en prikkelbaar. U kunt minder aan en u kunt zich niet goed concentreren.

Wat is slapeloosheid?

Ligt u vaak te lang wakker naar uw zin? Of bent u veel te vroeg wakker en bent u niet echt uitgeslapen of uitgerust?

Iedereen heeft wel eens moeite met inslapen, of doorslapen, of slaapt een nacht slecht. Maar één op de vier mensen heeft ernstigere slaapklasten, die langer dan 3 maanden aanhouden. Slecht slapen kan leiden tot problemen overdag zoals verminderde concentratie, vermoeidheid, spanningsklachten of somberheid. Slapeloosheid is één van de meest frustrerende gezondheidsklachten.

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben.

- Spanning of zorgen;
- Piekeren;
- Lichamelijke klachten, zoals pijn, jeuk, benauwdheid, hoesten of 's nachts moeten plassen;
- Verstoring van dag- en nachtritme door vliegreizen, ploegendiensten en slapen overdag. Als u overdag een dutje doet, slaapt u 's nachts minder diep;
- Te vroeg naar bed gaan;
- Te laat opstaan;
- Koffie, alcohol of sigaretten;
- Veel inspanning (autorijden, vergaderen of zelfs sporten) laat op de avond houdt u actief, waardoor u moeilijk slaapt;
- Wanneer u zich zorgen maakt over uw slaap, lukt het ook minder goed om in te slapen.

Slaaptraining

Goed slapen kunt u leren door uw gedrag uw houding te veranderen en te leren ontspannen. Tijdens deze training krijgt u inzicht in uw slaappgedrag, informatie, adviezen en methoden om u te ontspannen en beter te slapen.

De slaaptraining is gebaseerd op het boek "Verbeter je slaap" van I. Verbeek en M. van de Laar. De training zal bestaan uit 6 sessies. U krijgt meer inzicht in uw slaappatroon en leert uw slaappgedrag te beïnvloeden.

De achterliggende gedachte bij deze training is dat het slaapprobleem terug te voeren is op conditionering. Het lichaam heeft als het ware geleerd slecht te slapen en moet nu opnieuw leren om beter te slapen.

Tijdens de training komen de volgende onderdelen aan bod.

- Uitgebreide intake
- Beïnvloeden van slaappgedrag
- Slaapdagboek
- Slaap hygiëne
- Adviezen en tips
- Cognitieve therapie
- Ontspanning

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die regelmatig problemen hebben met inslapen, doorslapen en/of vroeg wakker worden. Heeft u overdag last van vermoeidheid, concentratieproblemen, moeite om dingen te onthouden of voelt u zich somber? Dan kan het zijn dat deze klachten veroorzaakt worden door slaapproblemen. Met behulp van deze training kun je zelf je slaap verbeteren.

De training is geschikt voor iedereen die beter wil leren slapen en gemotiveerd is om te veranderen.

Meer weten?

Mocht u willen weten of de slaaptraining ook geschikt voor u is nodigen wij u uit om een afspraak te maken. Na een eerste intake worden met u de mogelijkheden m.b.t de slaaptraining besproken. Voor de behandeling is geen verwijzing van een arts nodig. Indien nodig overleggen wij met u huisarts.

Ook kunt u contact opnemen met de praktijk, de assistente van Fysiotherapie MCN staat u graag te woord.

Bel ons: 020-6320220

of mail ons via: info@fysiomcn.nl