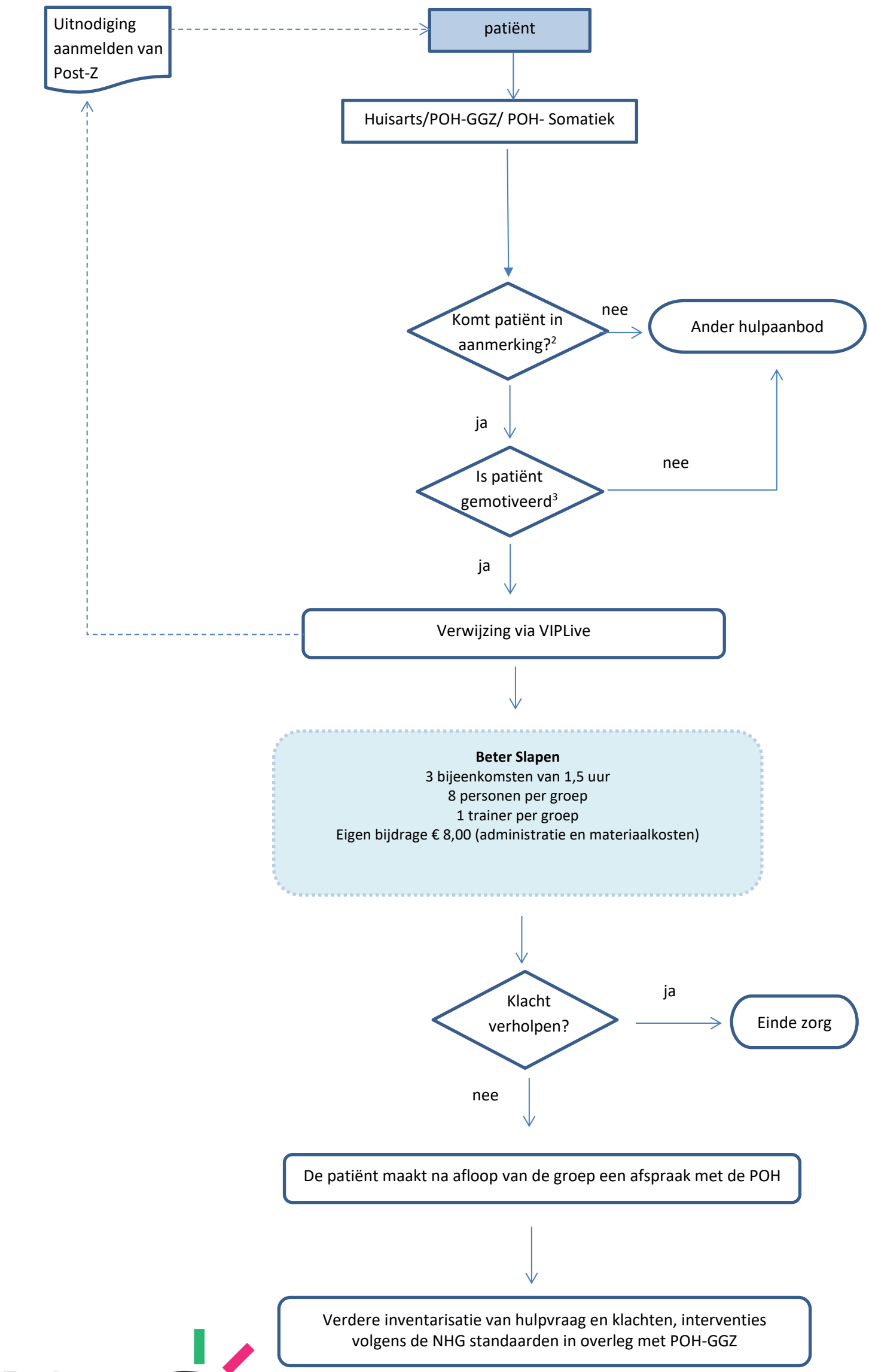
Beslisproces groep Beter Slapen



1) Inclusiecriteria

- Mensen met slaapproblemen DSM criteria; insomnie (> 3 maanden problemen met inslapen of doorslapen of te vroeg wakker worden met gevolgen voor het dagelijks functioneren)
- Mensen met een normaal dag- en nachtritme met invulling overdag
- Mensen die de Nederlands taal voldoende beheersen

2) Voor welke klachten / problemen is Beter slapen geschikt?
Slaapproblemen > 3 maanden

Voor welke vragen is de groep Beter slapen geschikt?
Voor mensen met slaapproblemen die hun kennis over slaap willen vergroten en willen leren om grip te krijgen op hun slaap.

Exclusiecriteria

- Slaapmedicatie (ook melatonine)**:** De medicatie dient voorafgaand aan de training te zijn afgebouwd, of er moet een duidelijke intentie zijn om dit tijdens de training te doen.
- Alcohol of drugs gebruik om in slaap te komen
- Medicatieveranderingen > bv bezig met een medisch traject
- Medische aandoeningen die gepaard gaan met pijnklachten: Indien deze klachten het slapen structureel verstoren, vormt dit een belemmering voor deelname.
- Reeds lopende verwijzing naar een specialistische instelling: Bijvoorbeeld wanneer er al een traject gestart is bij Kempenhaeghe of een vergelijkbare organisatie.

3) Toetsen van motivatie en de intentie om alle 3 bijeenkomsten aanwezig te zijn anders heeft het volgen van de groep geen nut. Patiënt dient bereid te zijn om thuis te werken aan oefeningen.

Belangrijk: Patiënt wijzen op het feit dat hij/zij wel een verplichting aangaat en zich bij verhindering af dient te melden bij de trainer via: info@post-z.nl of telefonisch tussen 09.00-12.00 op nr 040-7116036
Geef patiënt mee dat **alle bijeenkomsten verplicht zijn.** Voor deelname aan de groep is het van belang dat de deelnemer gemotiveerd is en de intentie heeft om bij alle drie de bijeenkomsten aanwezig te zijn. Bij onvoldoende aanwezigheid verliest de training haar effectiviteit en heeft deelname geen zin.

POST-Z
Samen voor zorg