

Cognitieve Gedragstherapie voor insomnie (CTG-I) Informatiebrochure voor de huisarts en praktijkondersteuner

CGT-I is op de lange termijn effectiever dan slaapmiddelen

Conform **NHG standaard M23** is de cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) **bewezen effectief** tegen slapeloosheid. De effecten zijn **langdurig**. CGT-I is ook effectief gebleken bij insomnie als comorbiditeit bij psychiatrische patiënten.

CGT-I wordt geadviseerd bij problemen met inslapen of doorslapen die langer dan 3 weken duren.

Wat houdt CGT-I in?

CGT-I is een combinatie van cognitieve therapie, slaaphygiëne adviezen, voorlichting over de slaapfysiologie, ontspannings- en gedragstherapeutische technieken zoals slaaprestrictie en stimuluscontrole.

CGT-I via de Somnio slaapcursus

- omvat het **volledige CGT-I** protocol
- is **geen zelfhulp** cursus
- wordt **toegespitst op het individu**: patiënten krijgen continu feedback over de voortgang, antwoord op eventuele vragen en tips bij problemen of voor specifieke situaties.

Voordelen Somnio slaapcursus:

- effectieve behandeling
- ervaren slaaptherapeuten
- geen wachttijden
- landelijk toegankelijk
- alle adviezen zijn altijd raadpleegbaar op de beveiligde website
- geen bijwerkingen

Stoppen met Slaapmiddelen

De Somnio cursus Stoppen met Slaapmiddelen biedt naast de CGT-I ondersteuning bij het afbouwen van slaapmiddelen d.m.v. een gereguleerde en langzame dosisvermindering.

Aanmelden

Patiënten kunnen zich zelf aanmelden op www.somnio.nl.

Door wie wordt de Somnio Slaapcursus gegeven?

De Somnio Slaapcursus wordt geleid door een BIG-geregistreerde psycholoog onder supervisie van dr. Winni F. Hofman. Winni Hofman is daarnaast werkzaam als universitair docent voor slaap en slaapstoornissen aan de UvA.

AGB code Somnio: 94(0) 55353

AGB code dr. W.F. Hofman: 94005255

BIG reg. dr. W.F. Hofman: 19051568225

Contact

www.somnio.nl

Email: info@somnio.nl

Tel: 0650682543

Hoe ervaren patiënten de Somnio Slaapcursus?

"Wat ik goed vond was vooral de persoonlijke aandacht. Doordat je elke keer feedback krijgt over je voortgang ben je veel meer gemotiveerd om de opdrachten nauwkeurig te volgen. Ik vond het ook goed dat je altijd antwoord krijgt op vragen." SvdM

"Ik ben erg enthousiast over de Somnio slaaptherapie. Aan de persoonlijke begeleiding heb ik veel gehad. De adviezen zijn veel meer op je persoonlijke situatie toegespitst dan ik had verwacht. De opdrachten zijn duidelijk en effectief. Ik zou de therapie anderen aanraden." AW

"De opdrachten zijn to-the-point. Ik vond het goed dat de achtergrond van de opdrachten altijd duidelijk werd uitgelegd. Wat mij vooral heeft geholpen was de constante aandacht voor discipline." BT