

## Psychologische behandeling bij slaapproblemen

Na het bezoek aan het slaapwaakcentrum bent u verwezen naar de afdeling Medische Psychologie. Op deze afdeling zijn psychologen werkzaam die zich gespecialiseerd hebben in de relatie tussen lichamelijke klachten, emoties en gedrag. Slaapproblemen kunnen veel invloed hebben op stemming en gedrag, maar kunnen ook zorgen voor fysieke klachten. Het is daarom belangrijk om de slaap te verbeteren.

Psychologische behandeling van slaapproblemen begint met goede uitleg over slaap, dit noemen wij psycho-educatie. Deze uitleg wordt gegeven tijdens een voorlichtingsbijeenkomst '**slaap en slaapproblemen**'. Deze voorlichting vindt meerdere keren per jaar plaats op vaste momenten, u wordt uitgenodigd voor de eerstvolgende bijeenkomst.

Tijdens deze bijeenkomst wordt door psycho-educatie uitleg gegeven over gezonde, normale slaap en over slaapproblemen. Er wordt stilgestaan bij de algehele slaaphygiëne adviezen. Ook staan we uitgebreid stil bij psychologische factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan en de instandhouding van slaapproblemen. Het doel hiervan is om u te informeren over de meest recente, wetenschappelijke en effectieve behandelmethodes en om het verkrijgen en vergroten van inzicht. Verder is er aandacht voor het verkrijgen en vergroten van inzicht. Hierbij is ruimte voor uitwisseling van ervaringen.

### Vervolg na voorlichting

Na afloop vragen we of u behoefte heeft aan verdere behandeling. U kunt dan aangeven of u:

- Voldoende informatie hebt ontvangen tijdens de voorlichting en daarom geen verdere behandeling wenst.
- Wilt deelnemen aan de groepsbehandeling 'Verbeter uw slaap'. Die bestaat uit 5 bijeenkomsten en een terugkomgesprek. Aan de hand van een werkboek met theorie en opdrachten, gaat u aan de slag om meer grip te krijgen op uw slaap en de slaap te verbeteren.
- Een online behandeling wilt volgen via 'Therapieland'. Hierbij kunt u denken aan een module 'Lekker slapen' of 'Mindfulness'. Een korte telefonische intake door een psychodiagnostisch werkende wordt gepland om samen met u af te stemmen welke module voor u geschikt is.
- Op de wachtlijst geplaatst wil worden voor een individueel intakegesprek. Voorafgaand aan de eerste afspraak ontvangt u enkele vragenlijsten om in te vullen.

### Advies

De medisch psycholoog behandelt alleen de klachten, waarbij er sprake is van een wisselwerking tussen lichamelijke klachten, emoties en gedrag. Als een langduriger behandeling nodig is dan de medisch psycholoog kan bieden of wanneer u voor uw

klachten beter geholpen kan worden bij een andere instelling, dan overlegt de psycholoog met u over een verwijzing naar een andere instantie of hulpverlener. Uw huisarts kan u dan verwijzen.

### **Kosten**

Voor de contacten bij medische psychologie wordt geen aparte factuur naar de zorgverzekeraar verstuurd. Er zijn dus geen bijkomende kosten wanneer u bij de afdeling Medische Psychologie in behandeling bent.

### **Vertrouwelijke informatie**

De psycholoog en de psychologisch medewerker hebben een beroepsgeheim. Een goede informatie-uitwisseling tussen uw behandelaars komt uw behandeling ten goede. Daarom nemen wij deel aan het elektronisch patiëntendossier (EPD) dat in het ziekenhuis gebruikt wordt. Het dossier van de medisch psychologie binnen dit EPD is afgeschermd voor anderen. Inzage van patiëntgegevens in het EPD is alleen toegestaan voor direct bij de behandeling betrokken behandelaars en blijft beperkt tot de correspondentie (brieven). Wij vragen u vooraf toestemming te geven voor het uitwisselen van informatie met direct betrokken behandelaars. Andere delen van uw dossier bij medische psychologie blijven afgeschermd. Informatieverstrekking aan andere instanties of hulpverleners buiten het ziekenhuis vindt alleen plaats na uw schriftelijke toestemming.

### **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan met het secretariaat van de afdeling Medische Psychologie. Het telefoonnummer is 0513 – 685 215 (maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 16.00). U kunt uw vraag ook stellen via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl). De afdeling Medische Psychologie vindt u in Tjongerschans op de 6<sup>e</sup> verdieping, routenummer 88.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen/brieven bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*