

CGT-I

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

22-23 februari 2024
14-15 maart 2024

UZ Gasthuisberg
Leuven

Doelgroep

Master in de psychologie
(in opleiding)
en psychiaters
(in opleiding)

Maximum 18 personen
kunnen deelnemen

Prijs

900 €
handouts,
snacks en
lunch inbegrepen

Registratie

www.belsleep.org

Locatie

UZ Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven
www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving
Zaal Gaudi Antoni

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek duidt **Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)** aan als efficiënt en waardevol in de behandeling van slapeloosheid.

BASS (the Belgian Association for sleep Research and Sleep Medicine) organiseert om de twee jaar een opleiding voor psychologen/psychiaters om zich verder te specialiseren in CGT-I. Een voorafgaandelijke gedragstherapeutische opleiding is een pluspunt, maar geen noodzaak.

Deze vierdaagse cursus voorziet in een degelijke basiskennis van slaap en slaapproblemen, differentiaaldiagnose en de verschillende behandelingsopties. De deelnemers worden opgeleid in de specifieke therapeutische technieken van cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Er worden praktische handvaten geboden voor het werken met zowel groepen als in kader van individuele begeleidingen. Daarnaast is er voldoende ruimte voor casuïstiek.



CGT-I

Programma

Dag 1: Slaap en slaapstoornissen – donderdag 22/02/2024

| Fysiologie van de slaap | | | Overzicht van de belangrijkste slaapstoornissen | | |
|-------------------------|--|----------------|---|--|----------------|
| 9u30 | Kennismaking | | 13u30 | Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen en parasomnieën | Ilse De Volder |
| 10u00 | Fenomenologie van de slaap: slaaparchitectuur, functies van slaap, effecten van slaapttekort | Ilse De Volder | 14u15 | Hypersomnie | Ilse De Volder |
| 11u00 | Pauze | | 15u00 | Pauze | |
| 11u15 | Basis slaap- en waakmechanismen: twee-processen model e.a. | Annelore Roose | 15u15 | Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen | Bertien Buyse |
| 12u00 | Individuele verschillen in slaap (leeftijd, man/vrouw, kort- en langslapers, avondmens) | Ilse De Volder | 16u00 | Bezoek slaaplabo, UZ Leuven | |
| 12u30 | Lunch | | 17u00 | Einde | |

Dag 2: Insomnie – vrijdag 23/02/2024

| Insomnie | | | Overzicht van de bestaande behandelingen | | |
|----------|--|------------------|--|--|----------------|
| 9u30 | Inleiding tot insomnie: kenmerken, classificatie, prevalentie, gevolgen, modellen van insomnie | Olivier Mairesse | 13u30 | Stoornissen van de circadiaanse ritmiek en ploegenwerk | Inge Declercq |
| 11u15 | Pauze | | 15u00 | Pauze | |
| 11u30 | Diagnostiek: intake-gesprek, slaapdagboek (+ opdracht) | Jana Maes | 15u15 | Farmacologisch, incl. OTC | Ann Van Gastel |
| 12u30 | Lunch | | 16u00 | Niet-farmacologisch: mindfulness, relaxatie e.a. | Jela Illegems |
| | | | 16u45 | Discussie | |
| | | | 17u00 | Einde | |

Dag 3: CGT-I – donderdag 14/03/2024

| Basisprincipes cognitieve gedragstherapie toegepast bij insomnie | | |
|--|--|--|
| Deze dag wordt verzorgd door Erik Franck: 9u30 - 17u00 | | |

Dag 4: Cognitieve gedragstherapie voor insomnie – vrijdag 15/03/2024

| | | | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------------------|-------|---|--|
| 9u30 | Slaapmonitoring en gedragsmaatregelen | Aisha Cortoos | 14u00 | Casusbesprekingen | Aisha, Annelore, Jana en Nigitha Van Doorn |
| 10u45 | Pauze | | | | |
| 11u00 | Cognities | Annelore Roose | | | |
| 12u00 | Sessie per sessie: + slaapdagboek | Jana Maes | | | |
| 12u45 | Discussie | Aisha, Annelore en Jana | 16u40 | Discussie: noden in toekomst? Intervisie, specialisatiecursus | |
| 13u00 | Lunch | | 17u00 | Einde | |

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)
22-23 februari / 14-15 maart 2024 UZ Leuven
BASS www.belsleep.org

Organisatie:
Annelore Roose
Ilse De Volder
Jana Maes

