

Locatie

Campus Sint-Lucas, straat 79

Kostprijs

In België wordt de behandeling in een erkend MPC volledig gefinancierd door het Riziv. Dit wil zeggen dat de therapie voor u gratis is.



Slaap management

Indien u nog vragen heeft over de behandeling, aarzel dan niet om te bellen naar het secretariaat van het pijncentrum.

Wij zijn bereikbaar op het nummer 09 224 50 19

Ma	Di	Woe	Do	Vrij
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
–	–	–	–	–
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00		13:00	13:00	13:00
–		–	–	–
16:00		16:00	16:00	16:00

Pijncentrum
Dr. G. Brusselmans – Dr. D. Logé
AZ Sint-Lucas
Campus St. Lucas, straat 79
Groenebriel 1 – 9000 Gent



1. Wat?

Chronische pijn is een complexe aandoening die beïnvloed wordt door verschillende lifestyle factoren, zoals slaap, voeding, fysieke activiteit... Recente literatuur toont aan dat er een verband is tussen slaap en allerlei aandoeningen. Slaapproblemen komen steeds vaker voor, onder andere door het gebruik van technologische apparaten (gsm, tablet,...) tijdens het avondritueel of in bed. Aangezien een slechte slaap een negatieve invloed heeft op emoties, sociale activiteiten en gedrag, is het belangrijk ook dit aspect mee te nemen in de behandeling.



Er bestaat ook een sterke link tussen slaapproblemen en sedentair gedrag, een steeds vaker voorkomend probleem in onze huidige maatschappij. Naast een negatieve impact op de fysieke fitheid brengt sedentair gedrag ook een hoger risico op slaapproblemen met zich mee. Aangezien slaapproblemen op hun beurt dan weer fysieke activiteit negatief beïnvloeden, ontstaat er vaak een vicieuze cirkel. Het is dus essentieel om ook de slaapproblemen mee aan te pakken binnen het grotere pijnprobleem.

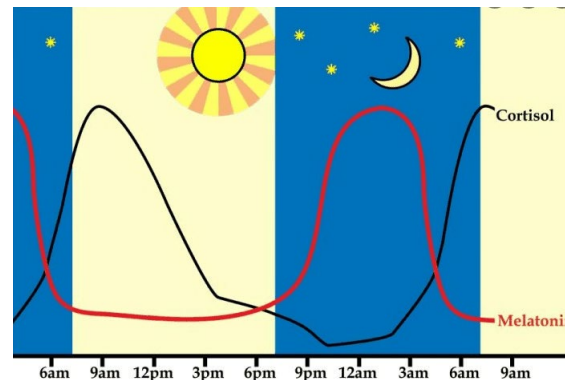
De kinesitherapeut zal samen met jou het slaapprobleem onderzoeken, aan de hand van een vragenlijst of een slaapdagboek. Afhankelijk van deze resultaten, zal een verschillend deeltje van de slaap management gegeven worden.

De therapie kan bestaan uit educatie, slaap hygiëne optimaliseren, stimulus controle, cognitieve therapie of slaaprestrictie.

2. Doel?

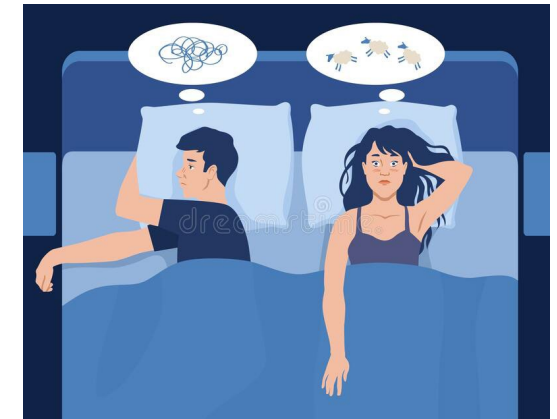
Dankzij deze therapie zal de patiënt meer kennis hebben over slaap en beïnvloedende factoren. De slaap hygiëne van de patiënt wordt geoptimaliseerd en foutieve overtuigingen over slaap worden gecorrigeerd. Eventueel zal via slaaprestrictie de slaap verbeterd worden, zodat de patiënt gemakkelijker leert inslapen en doorslapen.

Door de slaap te optimaliseren is het mogelijk om op langere termijn indirect ook een positieve invloed op pijn te bekomen.



3. Wie?

Slaap management is een behandelstrategie die effectief is gebleken voor patiënten waarbij insomnie klachten sterk aanwezig zijn. De slaapproblemen zijn bij deze patiënten even invaliderend als het pijnprobleem.



4. Praktisch?

De patiënt wordt doorverwezen door de pijnarts om multidisciplinair gescreend te worden. Nadien kan slaap management aangeraden worden als één van de behandelopties.

De slaap management behandelingen zijn individueel. De duur van de therapie is individueel verschillend, naargelang de noden van de patiënt.