

## Vergoeding

Voor de behandeling is niet altijd een verwijzing van de (huis)arts meer vereist. In specifieke situaties echter wel.

Vergoeding van individuele behandelingen door uw zorgverzekering is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Behandelingen uit de aanvullende verzekering vallen niet onder het eigen risico.

Deelname aan de groepsbehandeling wordt in sommige gevallen ook vergoed door de aanvullende verzekering.

## Kwaliteit

De praktijk is aangesloten bij de beroepsvereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM) en Van Dixhoorn Vereniging (VDV) en staat ingeschreven in het Kwaliteitsregister voor Paramedici.



Praktijk Oefentherapie Cesar Zangvogelweg  
Femke Vos  
Zangvogelweg 15  
3815 DA Amersfoort  
(bij FysioLiendert)

## Bereikbaarheid

De Praktijk Oefentherapie Cesar Zangvogelweg is gevestigd bij FysioLiendert. U kunt gratis voor de deur parkeren.



## Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met de praktijk via:

Tel.: 06 - 42 35 90 94

E-mail: [info@oefentherapie-amersfoort.nl](mailto:info@oefentherapie-amersfoort.nl)

Voor meer informatie over de mogelijkheden binnen de praktijk kunt u terecht op [www.oefentherapie-amersfoort.nl](http://www.oefentherapie-amersfoort.nl)

## Slaapoefentherapie



Praktijk Oefentherapie Cesar  
Zangvogelweg  
Femke Vos

## Slechte slaper?

Meer en meer mensen slapen te weinig in onze 24-uursmaatschappij door (werk)-belasting of een levensstijl die de slaap negatief beïnvloedt. Tegenwoordig heeft één op de vier volwassenen te maken met langdurige slapeloosheid.

Slapeloosheid ontstaat als er sprake is van te weinig slaap of wanneer de kwaliteit hiervan onvoldoende is. U herkent slapeloosheid aan moeite met inslapen, niet kunnen doorslapen en vroeg wakker worden.

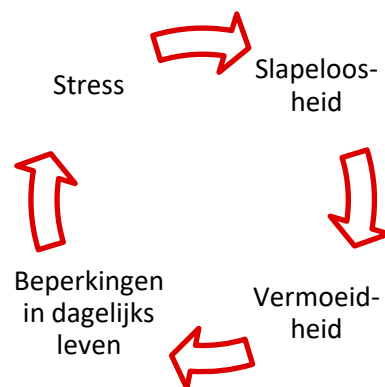
Een tekort aan slaap heeft grote gevolgen voor uw gezondheid. Op korte termijn kan dit leiden tot:

- Sneller geïrriteerd en prikkelbaar zijn
- Sneller emotioneel zijn
- Neerslachtigheid
- Vermoeidheid
- Geheugen-/concentratieproblemen
- Sterkere pijnbeleving
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat langdurig slaapttekort het risico verhoogt op een depressie, overgewicht en suikerziekte en een verminderde werking van het immuunsysteem.

## Oorzaken slapeloosheid

Lichamelijke klachten kunnen slaapverstorend zijn, zoals pijn, plasdrang of een verstopte neus. Meestal is slapeloosheid echter het gevolg van spanningen en zorgen. Drukke dagelijkse bezigheden of zelfs een spannende film kunnen stress veroorzaken, waardoor slaapproblemen ontstaan. Dit noemen we de oorzakelijke factoren van slapeloosheid.



## Instandhoudende factoren

Door een tekort aan slaap ervaart u klachten en kunt u niet meer alles uit uw dag halen. Al gauw beïnvloedt de slapeloosheid uw leven. U voelt zich moedeloos, verdrietig en boos. Dit noemen we instandhoudende factoren, omdat u hierdoor opnieuw stress ervaart. De slapeloosheid blijft voortduren en u komt in een vicieuze cirkel terecht die u niet meer zelf kunt doorbreken.

## Behandeling slaapoefentherapie

Een goede nachtrust is net zo belangrijk als gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging.

Een effectieve manier om slapeloosheid te verhelpen is met Slaapoefentherapie. Deze methode richt zich op het doorbreken van de vicieuze cirkel door zowel de oorzakelijke als de instandhoudende factoren aan te pakken. Uitleg en praktische tips worden gecombineerd met verschillende soorten ontspanningsoefeningen (mindfulness, ademhalingsoefeningen, ontspannen bewegen) en cognitieve therapie.

