

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	

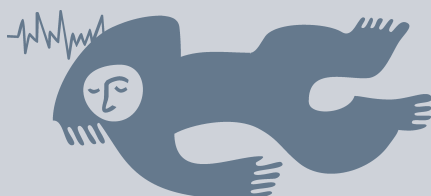
Dag 3: CGT-I – donderdag 14/03/2024

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

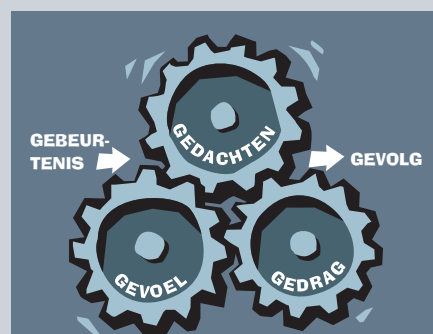
Dag 4: Cognitieve gedragstherapie voor insomnie – vrijdag 15/03/2024

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

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



CGT-I

Sprekers

Bertien Buyse, pneumoloog, PhD, multidisciplinair slaap- en waakcentrum UZ Leuven

Aisha Cortoos, psycholoog, PhD, oprichter en therapeute van BrainWise

Inge Declercq, neuroloog, consultatie psychiatrie UZA

Ilse De Volder, neuroloog, multidisciplinair slaapcentrum UZA

Erik Franck, psycholoog, PhD, professor UAntwerpen & trainer bij Better Minds at Work

Jela Illegems, psycholoog, centrum voor gedragstherapie bij vermoeidheid en functionele klachten UZA

Jana Maes: psycholoog, multidisciplinair slaapcentrum UZA

Olivier Mairesse, psycholoog, PhD, wetenschappelijk coördinator (CHU Brugmann) & professor VUB

Annelore Roose, psycholoog, PhD, multidisciplinair slaap- en waakcentrum UZ Leuven

Nigitha Van Doorn, psycholoog, slaapeenheid UZ Brussel

Ann Van Gastel, psychiater, multidisciplinair slaapcentrum UZA



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

BASS www.belsleep.org

