Al maanden slecht slapen?

Dit kun je bespreken met je huisarts of behandelaar.

Als je al maanden slecht slaapt en het overdag merkt, bespreek je slaap dan als eigen onderwerp. Ook als je pijn hebt, ziek bent of al een behandeling volgt.

Voor je afspraak

Ik heb vooral moeite met inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden.

Dit speelt sinds … Overdag merk ik het vooral aan …

Dit heb ik al geprobeerd. Dit veranderde er …

Wat is CGT-I?

Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid. Samen kijk je naar je slaappatroon, je gewoonten rond bedtijd en de gedachten die opkomen als je wakker ligt. Je onderzoekt welke veranderingen bij jouw situatie passen.

Drie vragen voor je behandelaar

01 Wat kan mijn slaapprobleem verklaren of gaande houden?

02 Past CGT-I bij mijn klachten en mijn lichamelijke gezondheid?

03 Waar kan ik terecht en wat spreken we af als eerste stap?

Mijn eerstvolgende stap _____

ONDERZOEK

Scott e.a. · JAMA Internal Medicine, 2025 · 10.1001/jamainternmed.2025.4610

Furukawa e.a. · JAMA Psychiatry, 2024 · 10.1001/jamapsychiatry.2023.5060

Audrey de Jong
Klinisch psycholoog en psychotherapeut
www.ggzijsselberkel.nl