

# Slaap oefentherapie kan uitkomst bieden bij slaapklachten

Nieuwe aanpak bij slaapstoornissen door speciaal opgeleide oefentherapeuten blijkt succesvol. In Raalte en Heino kan men voor deze nieuwe therapie terecht bij de praktijk van Mirjam Zwerink.

Ruim 30% van de bevolking heeft slaapproblemen: niet kunnen inslapen of doorslapen, te vroeg wakker worden of een verstoord slaapritme. Dit kan o.a. leiden tot vermoeidheid, slecht presteren overdag, geheugen- en/of concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Goed slapen is noodzakelijk voor het herstel van het lichaam en de hersenen.

Mirjam Zwerink, oefentherapeute Cesar, merkt in haar praktijk geregeld dat patiënten slaapproblemen hebben. Dit onderwerp heeft al langere tijd haar persoonlijke interesse. Inmiddels is Mirjam opgeleid tot gecertificeerd slaap oefentherapeut en maakt haar praktijk deel uit van het landelijk netwerk. Meer informatie hierover is te vinden op [www.slaap oefentherapie.nl](http://www.slaap oefentherapie.nl).

## Behandeling: 24-uurs aanpak

Tijdens de intake worden de activiteiten overdag en het slaappatroon onder de loep genomen. Tijdens 5 tot 10 behandelingen werkt de patiënt aan de belangrijkste aspecten die de slaap beïnvloeden. Informatie over slapen, adviezen en speciale (ontspannings-) oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan maken deel uit van de behandeling. Ongunstige patronen worden doorbroken en het normale slaapritme kan zich weer herstellen.

Ook het afbouwen van slaapmedicatie kan met slaap oefentherapie ondersteund worden.

Zowel volwassenen als kinderen kunnen baat hebben bij begeleiding door een slaap oefentherapeut. De behandeling wordt vergoed uit het aanvullende pakket van de zorgverzekeraars en bij kinderen tot 18 jaar uit de basisverzekering.

## Informatiebijeenkomst

Op de **internationale dag van de slaap**, 18 maart 2016, organiseert Mirjam Zwerink een bijeenkomst in haar praktijk "**Goed slapen leer je bij de oefentherapeut**", van 19.00 uur tot 20.00 uur met:

- informatie over slapen.
- Wat kan de slaaptherapeut betekenen bij slaapklachten?
- Gelegenheid tot het stellen van vragen of verkrijgen van advies.

Interesse? Bel of mail voor informatie of aanmelding.



Mirjam Zwerink  
Drostenkamp 4  
8101 BX Raalte

T 0572-353130

E [mirjam@cesarraalte.nl](mailto:mirjam@cesarraalte.nl)

I [www.slaap oefentherapie.nl](http://www.slaap oefentherapie.nl)

I [www.medicalkinetics.nl](http://www.medicalkinetics.nl)

Vestiging Heino:  
Oosteinde 5  
8141 AR Heino