

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkin.nl/privacy vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkin.nl/klachtbehandeling.

Aanbod preventie

Kijk op www.arkin.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata.

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl



Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen
t (020) 590 1330
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie

Wij zijn
er voor
iedereen



Beter slapen doe je zo

Goede nachtrust, fit weer op

Cursus voor volwassenen en ouderen met slaapproblemen

Goed slapen is voor de meeste mensen belangrijk. Je wilt je overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Bovendien is wakker liggen 's nachts niet prettig. Door slapeloosheid aan te pakken heb je minder last van concentratieproblemen of vermoeidheid. Soms komen ook psychische problemen, zoals somberheid, door slapeloosheid. Maar hoe doe je dat, goed slapen? Wil je dat leren? Dan is deze cursus mogelijk iets voor jou!

Voor wie?

De cursus is bestemd voor volwassenen en ouderen met slaapproblemen en met een huisarts bij een van de gezondheidscentra.

—
'Ik heb meer grip gekregen op mijn van slaapritme.'
—

Waar gaat de cursus over?

In deze cursus krijg je meer inzicht in slaap en slapeloosheid en wat je slaap positief kan beïnvloeden. Ook leer je verschillende manieren om je slaap te verbeteren. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten met de volgende thema's:

1. Slaap en slapeloosheid;
2. Slaapfasen, spanning en ontspanning
3. Biologische klok en medicatie;
4. Piekeren, houding en gedachten ten opzichte van slaap;
5. Gedachten over de slaap
6. Terugvalpreventie en evaluatie

Als je na de cursus nog klachten hebt, kun je dat bespreken met de cursusbegeleider en zoeken we naar een passend vervolgaanbod.

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Waar en wanneer: de cursus start, bij voldoende deelnemers, meerdere keren per jaar. De startdata vind je op de website: arkin.nl/preventie/cursussen/beter-slapen-doe-je-zo/

Groep: 6-12 deelnemers

Kosten: Gratis

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze groep? Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op de website www.arkin.nl/preventie.

—
'Door het doen van slaapritme.'
ontspanningsoefeningen ga ik rustiger naar bed en sta fitter op.'
—