

Slaaptrainingen van:	Slaapcoach	Somnio	Somnio
	Leer Beter Slapen	Beter Slapen	Stoppen met Slaapmedicatie
Aangeraden bij:	lichte slapeloosheid of uitbreiden algemene slaapkennis	alle soorten slapeloosheid	slapeloosheid en langdurig gebruik van slaapmiddelen
Aantal consulten (feedback en adviezen)	5	8	10
Frequentie consulten (feedback en adviezen)	wekelijks	wekelijks	om de 2 weken
Totaal duur training/cursus	5 weken	ca. 8 weken	ca. 20 weken
Je doorloopt de volledige CGT-I behandeling (het complete behandelingsprotocol)	-	✓	✓
Je krijgt duidelijke, praktische adviezen m.b.t.			
slaapgedrag	✓	✓	✓
gedachten over slaap en gevolgen van slecht slapen,	✓	✓	✓
gedrag overdag	✓	✓	✓
ontspannen	✓	✓	✓
slaapomgeving en levensstijl	✓	✓	✓
piekeren of 'gedachtenstromen'	✓	✓	✓
indien nodig omgaan met stress	-	✓	✓
afbouwen slaapmedicatie	-	-	✓
Mogelijkheid voor dagelijks bijhouden van slaapdagboek via website	✓	✓	✓
Via internet - vanuit elke gekozen locatie	✓	✓	✓
Geen afspraken nodig, consulten op het tijdstip dat je het beste uitkomt	✓	✓	✓
Mogelijkheid om de cursus op te schorten i.v.m. ziekte, vakantie, e.d.	✓	✓	✓
Levenslang toegang tot alle adviezen en gegevens	-	✓	✓
Je volgt de cursus onder toezicht van een BIG-registreerd gezondheidspsycholoog gespecialiseerd in slaapstoornissen	-	✓	✓

Slaaptrainingen van:	Slaapcoach	Somnio	Somnio
	Leer Beter Slapen	Beter Slapen	Stoppen met Slaapmedicatie
Aangeraden bij:	lichte slapeloosheid of uitbreiden algemene slaapkennis	alle soorten slapeloosheid	slapeloosheid en langdurig gebruik van slaapmiddelen
Persoonlijke begeleiding van een slaapcoach	-	✓	✓
GEEN zelfhulp cursus: Je krijgt feedback en adviezen 'op maat' - afgestemd op je persoonlijke situatie	✓	✓	✓
Op basis van slaapdagboekgegevens en vragenlijsten	✓	✓	✓
Op basis van al uw opmerkingen en vragen in het dagboek of via mail of chat	-	✓	✓
Stapsgewijze aanpak: Je krijgt niet alle informatie in één keer zodat je niet weet waar je moet beginnen. De informatie wordt zo 'gedoseerd' en aangeboden dat de opdrachten haalbaar zijn en je precies weet waar je de komende week aan moet 'werken'	✓	✓	✓
Aandacht voor discipline en motivatie: De adviezen zijn effectief, maar kunnen natuurlijk alleen helpen wanneer je ze daadwerkelijk toepast. Omdat we willen dat je zo veel mogelijk profijt hebt van deze slaaptraining besteden we veel aandacht aan discipline en motivatie. De stapsgewijze aanpak, het afstemmen van de adviezen op je persoonlijke situatie, een duidelijk uitleg over waarom bepaalde gedragsveranderingen je slaap zullen verbeteren en de wekelijkse feedback over je voortgang plus tips zullen je helpen je motivatie op peil te houden, zodat je de adviezen zo goed mogelijk in de praktijk kunt brengen.	✓	✓	✓
Je krijgt via je persoonlijke slaapcoach antwoord op al je vragen over slapen.	-	✓	✓
Mogelijkheid tot mailen, chatten of bellen met uw persoonlijke slaapcoach	-	✓	✓
Begeleiding bij het afbouwen van slaapmedicatie met een 'klachtgericht' afbouwschema -op basis van je voortgang en situatie	-	-	✓

Slaaptrainingen van:	Slaapcoach	Somnio	Somnio
	Leer Beter Slapen	Beter Slapen	Stoppen met Slaapmedicatie
Aangeraden bij:	lichte slapeloosheid of uitbreiden algemene slaapkennis	alle soorten slapeloosheid	slapeloosheid en langdurig gebruik van slaapmiddelen
Eenmalige Investering in €	99,95	298,00	495,00
Vergoeding	-	eventueel mogelijk afhankelijk van verzekeraar en verzekeringspakket	eventueel mogelijk afhankelijk van verzekeraar en verzekeringspakket