

Beter slapen begint bij aandacht.

Meer inzicht in je nachten
en je dagen.



Wat wil jij weer kunnen?

Slecht slapen werkt vaak door in je hele dag. Samen brengen we je slaap, gewoontes en klachten in kaart, en bespreken we welke volgende stap bij jouw situatie past.

- Je komt moeilijk in slaap of ligt 's nachts vaak wakker.
- Je wordt onvoldoende uitgerust wakker en mist energie overdag.
- Je wilt begrijpen welke gewoontes of klachten je nachtrust beïnvloeden.

Slaap hangt samen met je ritme, spanning, gezondheid, omgeving en medicatie. Er is niet altijd één oorzaak. Daarom beginnen we bij je verhaal en slaappatroon. Bij langdurige slapeloosheid is een gedragsmatige behandeling een belangrijke bewezen aanpak. Snurken met ademstops of sterke slaperigheid overdag vraagt beoordeling door de huisarts. Een HRV-meting vervangt geen slaaponderzoek.

Voorbeeld van een persoonlijk doel

Meer grip krijgen op mijn slaapritme.

Mijn eigen doel: _____

Jouw traject.

01 **Jouw nachten bespreken**

Tijdens de gratis screening bespreken we je nachten, functioneren overdag, gezondheid en eerdere hulp. Zo bepalen we of dit traject aansluit of andere zorg eerst nodig is.

02 **Patronen zichtbaar maken**

Je slaap en dagelijkse gewoontes vormen het vertrekpunt. Aanvullende metingen hebben alleen zin bij een duidelijke vraag. Samen kiezen we doelen en spreken we af hoe we veranderingen volgen.

03 **Een haalbaar plan**

We bespreken slaapgedrag, ritme en ontspanning. NESA of IHHT kan aanvullend ter sprake komen. Bewezen slaapbehandeling via de huisarts of gespecialiseerde begeleiding blijft een belangrijke optie.

04 **Kijken wat verandert**

We bekijken je nachten én hoe je je overdag voelt. Een meetwaarde alleen bepaalt het resultaat niet. Bij onvoldoende verbetering bespreken we bijstelling, stoppen of andere zorg.

Meten helpt. De uitleg telt.

Slaapgedrag en ritme

Een voorspelbaar ritme en passende slaapgewoontes zijn een praktisch vertrekpunt. Bij aanhoudende slapeloosheid kan een gestructureerde gedragsmatige behandeling helpen, zoals cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid. Bespreek met je huisarts welke begeleiding beschikbaar is. De juiste aanpak hangt af van het soort slaapprobleem.

NESA en IHHT

NESA werkt met zwakke elektrische stroom via elektroden. Bij IHHT adem je via een masker lucht met wisselende zuurstofconcentraties. Beide staan in ons huidige aanbod. Ze zijn geen bewezen standaardbehandeling voor aanhoudende slapeloosheid. We bespreken verwachte meerwaarde, mogelijke nadelen en alternatieven voordat je kiest.

Wat metingen vertellen

Metingen kunnen helpen om veranderingen te volgen. Hartslagvariabiliteit zegt iets over variatie tussen hartslagen onder de meetomstandigheden. De uitslag laat niet zien waarom je 's nachts wakker ligt en sluit slaapapneu niet uit. Je slaappatroon en dagelijks functioneren blijven daarom leidend in de beoordeling.

NESA. Zo ziet een sessie eruit.



Voorbeeld van een NESA-opstelling met ruststoel en aangesloten elektroden.



Elektroden bij de voeten.

Wat gebeurt er?

Je zit of ligt met elektroden bij je polsen en enkels. Die geven zwakke stroompjes af, doorgaans zonder dat je ze voelt. Meld ongemak altijd.

Voor je afspraak: neem voorbeelden mee van je slaap- en waaktijden en van hoe je je overdag voelt.

IHHT. Ademen via een masker.



Productfoto MITOVIT: een IHHT-opstelling met ademmasker. De inrichting kan per locatie verschillen.



Vingersensoren, van dichtbij.

Wat gebeurt er?

Je zit of ligt en ademt via een masker. De lucht bevat afwisselend minder en meer zuurstof. Vingersensoren volgen je hartslag en zuurstofsaturatie.

Deze aanvullende optie past niet bij iedereen. Bespreek je gezondheid vooraf en meld ongemak direct.

Dit kun je verwachten.

Locatie	Uden; fysieke afspraken en behandelingen.
Doelgroep	Volwassenen; we beoordelen je persoonlijke geschiktheid.
Kennismaking	Gratis en vrijblijvend.
Huidige programmaomvang	Minimaal 10 sessies; dit beschrijft het aanbod, niet hoeveel behandelingen medisch nodig zijn.
Tijd per behandelsessie	Volgens het huidige aanbod ongeveer 45-60 minuten.
Vooraf bespreken	Doelen, geschiktheid, kosten, evaluatie en stoppen of aanpassen.

Vooraf duidelijkheid

Bespreek vóór de start wat is inbegrepen, wat het kost en wanneer je het plan evalueert. Vraag je verzekeraar vooraf naar eventuele vergoeding; die is niet vanzelfsprekend.

Samen kiezen wat bij je past.

Past het bij jouw gezondheid?

Snurk je en merkt iemand ademstops, of ben je overdag erg slaperig? Bespreek dit met je huisarts. Ga niet autorijden als je slaperig bent. Meld vóór behandeling je aandoeningen, medicatie, zwangerschap en elektronische implantaten. Stop of verander slaapmedicatie niet op eigen initiatief. Bij aanhoudende klachten bespreken we welke slaapzorg naast of in plaats van dit traject passend is.

Bespreek bij de intake

- Welk type slaapprobleem lijkt bij mijn klachten te passen?
- Is gedragsmatige slaapbehandeling voor mij een logische eerste stap?
- Hoe beoordelen we of een aanvullende behandeling genoeg oplevert?

Mijn belangrijkste vraag

Begin met een gesprek.

Tijdens een gratis screening bespreken we je vraag en kijken we of het traject bij je past.

Plan een gratis screening



085 760 92 40

info@spine-clinics.nl

Verder lezen

Thuisarts - behandeling bij aanhoudend slecht slapen

Thuisarts - wanneer denken aan slaapapneu?

NHG - gedragsmatige behandeling bij slaapproblemen

Deze gids geeft algemene informatie. Je persoonlijke afspraken leggen we vast vóór de start. Bronnen en aanbod gecontroleerd op 2 oktober 2026.