



Beter slapen met inzicht

Goed slapen is geen geluk, maar een reeks gerichte keuzes. Een meetbaar programma met NESA en zuurstoftraining (IHHT), gericht op de oorzaak van jouw slaapprobleem.

Herken je dit?

Steeds meer mensen liggen 's nachts wakker of worden niet uitgerust wakker. Vaak met klachten die overdag doorwerken:

- Moeite met in- of doorslapen
- Niet uitgerust wakker worden, hoe lang je ook slaapt
- Aanhoudende vermoeidheid en weinig energie overdag
- Concentratie- of stemmingsproblemen
- Een lichaam dat 's nachts onvoldoende tot rust en herstel komt

Slecht slapen heeft een oorzaak

We behandelen slaap niet als een losstaand probleem, maar als de uitkomst van hoe goed je lichaam herstelt. Bij veel slechte slapers schakelt het zenuwstelsel niet meer goed tussen inspanning en ontspanning - het staat 's nachts nog 'aan'. En juist die oorzaak is meetbaar, en daarmee aan te pakken. Geen garanties, maar wel invloed. Geen sprookjes, maar strategie.



Onze aanpak: meten, behandelen, opbouwen

1 Gratis screening

We bespreken je slaapkachten en bekijken samen of dit traject bij je past.

2 Objectieve meting

Een nauwkeurige meting van de balans in je zenuwstelsel laat zien hoe goed jouw lichaam schakelt tussen inspanning en herstel - en wat jouw nachtrust verstoort.

3 Behandelplan op maat

NESA kan je zenuwstelsel tot rust brengen; zuurstoftraining (IHHT) ondersteunt je energie en herstelvermogen. Aangevuld met praktische adviezen over slaapgedrag en leefstijl.

4 Evalueren en bijsturen

Regelmatige evaluaties en een hermeting maken je voortgang zichtbaar, zodat we het plan steeds kunnen aanpassen.

Data met inzicht, technologie met begeleiding

We combineren high-end diagnostiek met persoonlijke begeleiding. Of je nu 25 of 70 bent: dit traject is voor iedereen die niet langer wil afwachten tot het vanzelf overgaat.

Het traject in de praktijk

Het programma omvat minimaal tien sessies. Hoeveel sessies jij precies nodig hebt, is persoonsgebonden: het hangt af van de oorzaak van je slaapprobleem en het doel dat we samen stellen. Tijdens de evaluatiemomenten bespreken we steeds open waar je staat.

■ Fase 1 - Inzicht (sessie 1-2)

Gratis screening, uitgebreide intake en een objectieve meting van je zenuwstelsel. Samen stellen we je persoonlijke behandelplan en doelen op.

■ Fase 2 - Herstel (sessie 3-8)

Behandelsessies met NESA en zuurstoftraining (IHHT). Een sessie duurt ongeveer 45 tot 60 minuten en is volledig passief: je zit of ligt ontspannen. Tussendoor krijg je praktische adviezen over slaapritme, avondroutine en leefstijl.

■ Fase 3 - Opbouw (sessie 9-10 en verder)

Tussenevaluatie en hermeting: we maken zichtbaar wat er veranderd is in de balans van je zenuwstelsel en sturen het plan bij, richting blijvend betere nachten.

Goed om te weten

Alle onderdelen zijn passief of licht van aard. Je hoeft niets te presteren - ontspanning is juist onderdeel van de behandeling.

Ervaringen van deelnemers

Drie deelnemers vertellen over hun slaapproblemen en wat het traject hen bracht.

Sandra (44) - jarenlang slecht geslapen

'Ik had alles al geprobeerd: melatonine, apps, vroeger naar bed. Niets hielp blijvend. De meting liet zien dat mijn zenuwstelsel 's nachts gewoon niet uitschakelde - eindelijk een verklaring. Na het traject val ik sneller in slaap en word ik minder vaak wakker. Ik begin de dag weer met energie in plaats van met een lege accu.'

Peter (57) - om vier uur klaarwakker

'Inslapen lukte wel, maar elke nacht om vier uur lag ik te piekeren. De combinatie van NESA, zuurstoftraining en de adviezen over mijn avondroutine heeft me verrast: de onrust is grotendeels weg en ik slaap de meeste nachten door. Mijn vrouw zegt dat ik een ander mens ben geworden.'

Iris (35) - moe ondanks genoeg uren

'Ik sliep acht uur en werd toch kapot wakker. Hier leerde ik dat het niet om de uren gaat, maar om de kwaliteit van het herstel. De hermeting liet zwart op wit zien dat mijn herstel verbeterd was - en zo voelt het ook. Ik heb mijn ochtenden terug.'

Ervaringen van deelnemers. Resultaten verschillen per persoon; wij doen geen beloftes over de uitkomst.

Praktische informatie

Programma:	Beter slapen met inzicht
Omvang:	Minimaal 10 sessies
Duur:	Persoonsgebonden, afhankelijk van doel
Type:	Fysieke afspraken en behandelingen
Geschikt voor:	18-90 jaar
Locatie:	Uden

Alle trajecten vinden uitsluitend plaats op onze locatie in Uden.

Eerlijk over verwachtingen

Goed slapen laat zich niet afdwingen en wij beloven geen wondermiddel. Wat we wel bieden: inzicht in de oorzaak van jouw slaapprobleem, behandelingen die je herstel kunnen ondersteunen en persoonlijke begeleiding. Geen garanties, maar wel invloed.

Start met een gratis screening

Vrijblijvend kennismaken en samen bekijken of dit traject bij je past.

085 - 760 92 40

www.spine-clinics.nl/programma-starten

spineclinics