

# Gedragmatige behandeling bij aanhoudende slapeloosheid, in sociale domein en eerste lijn

Bijlage bij NHG-Standaard Slaapproblemen (juli 2024)<sup>1,2</sup>

Aanpak, in oplopende zorgintensiteit	Sociale domein (basisbehandeling)		Eerste lijn (basisbehandeling)			Eerste lijn (cognitief gedragsmatige behandeling)
			Huisarts/POH-ggz (indien mogelijk)	Oefentherapeut	Psycholoog	
Wat	Zelfhulp	Groeps cursus	Begeleid online behandelprogramma	Individuele begeleiding	Slaapoefentherapie	Individuele begeleiding Begeleid online behandelprogramma Hybride
Waar	Thuis	Regionale thuiszorginstelling, ggz-instelling	Thuis	In huisartsenpraktijk	In praktijk slaapoefentherapeut Cesar Mensendieck	In praktijk psycholoog of deels thuis
Voorbeeld	<p><b>Boek:</b> Rustig slapen. Je leven lang een goede nachtrust. BOOM hulpboek. Auteur: I. Verbeek</p> <p><b>Cursus:</b> i-sleep als zelfhulp (online boekje via <a href="http://i-sleep.nl">i-sleep.nl</a>)</p>	Aanbod wisselt per regio	Cursus I-sleep via <a href="http://leerslapen.nl">leerslapen.nl</a> of soortgelijk programma via e-healthplatform	Zie volledige tekst NHG-Standaard Slaapproblemen	Landelijke netwerk Slaapoefentherapie via <a href="http://slaapoefentherapie.nl">slaapoefentherapie.nl</a>	Psycholoog met ervaring in cognitief gedragsmatige behandeling slapeloosheid

<sup>1</sup> Deze bijlage dateert van juli 2024 en wordt niet bijgewerkt. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.

<sup>2</sup> Voor behandeling buiten de huisartsenpraktijk vaak geen vergoeding door zorgverzekeraar (afhankelijk van bestaan van psychische comorbiditeit en aanvullende verzekering).