



Wouter Asseler

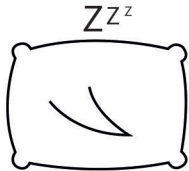


Claudia Egthuijzen

PITOM
oefentherapie
mensendieck



Johanna Naberstraat 77 M 1827 LB, Alkmaar
T: 072-5620161 E: info@pitom.nl W: <https://www.pitom.nl>



Slaapoefentherapie: de oplossing tegen de slapeloosheid!

Blijft u maar piekeren in bed en voelt u zich nooit uitgerust als u uit bed komt. Dan heeft u last van slapeloosheid.

Slapeloosheid is te herkennen aan het niet kunnen doorslapen en het vroeg wakker worden.

Het niet goed kunnen slapen heeft al snel grote gevolgen voor uw gezondheid.

Op korte termijn kunnen de volgende klachten optreden:

sneller geïrriteerd en prikkelbaar, sneller emotioneel, neerslachtigheid, vermoeidheid, geheugenproblemen, darmklachten, hoofdpijn en verhoogde spierspanning.

Bent u er klaar voor om deze klachten aan te pakken! Neem dan contact op voor een eerste consult. Zo bespreken we de mogelijkheden en door middel van uitleg en praktische tips gecombineerd met ontspanningsoefeningen en cognitieve therapie helpen wij u van u klacht af.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar:

De (psychosomatische) oefentherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering. De vergoeding valt onder de rubriek "beweegzorg". Dit betreft fysiotherapie, oefentherapie Cesar en Mensendieck, osteopathie en ademhalingstherapie.

Kinderen onder de 18 jaar krijgen vergoeding uit hun basisverzekering.

PITOM

oefentherapie
mensendieck



Voor welke Slaapstoornis kan ik naar de oefentherapeut:

- inslaap-, doorslaapproblemen
- een vol hoofd/ piekeren
- vaak plassen
- overgangsklachten
- angst/paniek
- ademhalingsproblemen
- pijn!
- opgebrand zijn
- (te) vroeg wakker worden
- overgewicht/snurken
- concentratie problemen
- na een operatie
- bewegingsarmoede
- disbalans in uw leven
- onzekerheid
- gedrags- leerproblemen

Wat kunt u verwachten van de slaapoefentherapeut:

De oefentherapeut benadert uw (lichamelijke/mentale) klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van uw dag lopen door in de nacht en daarbij zullen de gevolgen van uw slechte nachtrust doorlopen in de dag die erop volgt. Systematisch worden de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van uw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

