

# Studiewijzer bij de zelfstudie van de cursus Slaaplessen

## Boek CGT van Judith Beck.

De nadruk bij het bestuderen van het boek mag liggen op hoofdstuk 9, 10, 11, 12, 15, 16. Het gedachteverslag op blz. 195 is essentieel. Daarnaast ook het cognitief model (blz. 83) Pagina's over huiswerkopdrachten, gedrags/bewegingsactivatie en een activiteitenkaart. (blz 297 en blz 99)

Het werken met overtuigingen is het gebied van de psycholoog. Dit ligt buiten onze competenties. Oefentherapeuten kunnen wel aan de slag met automatische gedachten op **gedragsniveau**. Overtuigingen liggen veel meer op identiteitsniveau en die zitten meer "vast" dan automatische gedachten. Daarnaast zijn automatische gedachten context specifiek. Slaapoefentherapeuten werken dus met slaap gerelateerde automatische gedachten op gedragsniveau.

Dit klinkt bijvoorbeeld als: "Ik heb zo slecht geslapen dat ik vandaag vast niet goed kan functioneren...."

## Wetenschappelijke artikelen.

Sommige oefentherapeuten hebben moeite met het lezen van het Engels in wetenschappelijke artikelen of kunnen geen (gratis) full tekst vinden. Hieronder wat extra tips:

In Pubmed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> kun je het woord "full text articles" aanvinken waardoor je alleen zoekresultaten krijgt die beschikbaar zijn in full tekst.

Uitleg over het zoeken binnen Pubmed vind je hier:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3827/#pubmedhelp.How\\_to\\_Get\\_the\\_Journal\\_Article](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3827/#pubmedhelp.How_to_Get_the_Journal_Article)

Op google Scholar kun je selecteren op **Nederlandse** wetenschap.

Op websites van stichtingen en verenigingen is ook wetenschap te vinden. Denk hierbij aan:

[www.nswo.nl](http://www.nswo.nl) , [www.kenniscentrum-kjp.nl](http://www.kenniscentrum-kjp.nl) , [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl) , [www.slaapwaakcentra.nl](http://www.slaapwaakcentra.nl)

[www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl) , [www.insomnie.nl](http://www.insomnie.nl) , [www.melatonine.nu](http://www.melatonine.nu)

Zoekvraag formuleren, PICO: <https://ubugeneeskunde.wordpress.com/2010/12/24/module-5-3/>

Hoe typ je je zoekopdracht in in de zoekbalk? <http://libguides.library.uu.nl/zoekstrategie>