

Behandelplan langdurende slapeloosheid (>3 weken)

Stap 1a

Psycho-educatie

en

Stap 1b

- Slaapadviezen op basis van ingevulde slaapdagboek
- Stimuluscontrole en slaaprestrictie

Actief volgen ▶ **Remissie**



Verslechtering

Terugvalpreventie

Stap 2a

(Begeleide) zelfhulp

en/of

Stap 2b

(Verwijzing voor) hulp bij psychosociale problemen

Actief volgen ▶ **Remissie**



Verslechtering

Terugvalpreventie

Stap 3

Kortdurende psychologische behandeling:
cognitieve gedragstherapie gericht op slapeloosheid

Actief volgen ▶ **Remissie**



Verslechtering

Terugvalpreventie

Stap 4a

Verwijzing voor intensieve psychotherapie of gespecialiseerd
slaapcentrum

Stap 4b

Zeer beperkte indicatie voor medicatie

Actief volgen ▶ **Remissie**



Verslechtering

Terugvalpreventie

**Aanpassen behandelplan in overleg met
specialistische GGZ**