

CONTACT

Wil je meer weten over onze aanpak?
Neem gerust contact op met de
slaapverpleegkundige via
kinderslaapverpleegkundige@vitaz.be.

Onze kinderslaapverpleegkundige kijkt er alvast
naar uit om met jullie samen te werken en meer
slaap te vinden voor het hele gezin.



KINDER- SLAAPVERPLEEGKUNDIGE

03 760 76 15
kinderslaapverpleegkundige@vitaz.be

VITAZ
STERK IN ZORG



INFORMATIEFOLDER

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas
T. +32 (0)3 760 60 60
info@vitaz.be | www.vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent
Art. 19345 | V1 | 19/08/2024

SLAAPPROBLEMEN
BIJ KINDEREN TOT EN MET 5 JAAR

Heel wat kinderen slapen moeilijk: dutjes gaan niet goed, het kind is heel onrustig of vaak aan het huilen, de nachten worden regelmatig onderbroken...

VOOR WIE?

Is jouw kind al medisch nagekeken door een (kinder)arts maar slaapt het nog steeds niet goed? Dan kun je terecht bij onze kinderslaapverpleegkundige. Zij is opgeleid als kinderverpleegkundige en heeft zich verder gespecialiseerd volgens 'the sleepcode®-methode' tot slaapcoach voor kinderen vanaf 4 maanden tot en met 5 jaar.

AANPAK

Samen gaan we op pad om de slaap van je kind te verbeteren zodat je als ouder ook meer rust krijgt.

Nadat we de verschillende puzzelstukjes hebben samengelegd, werken we aan het opbouwen van een sterke **verbinding** tussen jullie en jullie kind. We creëren een veilige, vertrouwde en liefdevolle omgeving zodat het slapen iets aangenaams wordt.

Daarnaast zetten we in op **structuur, voeding en regulatie** van het kind en zijn/haar slaapritme. Stap voor stap creëren we terug een natuurlijke slaapcyclus.

De kinderslaapverpleegkundige reikt tijdens de begeleiding advies en technieken aan die rekening houden met de individuele behoeften en het temperament van jullie kind.

Elk kind en gezin is anders en elke situatie is anders. Samen met jullie als ouders creëren we een veilige omgeving waarin jullie kind zich kan overgeven aan de slaap.

PRAKTISCH

- Via een telefonisch intakegesprek bekijken we wat we kunnen doen voor jullie. Dit gesprek is gratis.
- Nadien kan een consultatie ingepland worden. Als voorbereiding hierop vragen we om een vragenlijst in te vullen en een slaapdagboek bij te houden.
- Tijdens deze eerste consultatie overlopen we de ingediende documenten en gaan we samen op zoek naar een slaapplan voor jullie kind.
- Na de consultatie krijgen jullie een slaaplogboek mee waarin alles wat we besproken hebben wordt samengevat. We geven jullie handvaten mee die jullie kunnen gebruiken in de komende periode.
- Als het slaapprobleem van je kind complex of aanhoudend is, kan het nodig zijn om meerdere afspraken te plannen om het probleem aan te pakken. Als ouder heb je de vrijheid om te beslissen of je dit noodzakelijk vindt. Je kunt dit afstemmen met de kinderslaapverpleegkundige.



KOSTPRIJS

Een consultatie kost 60 euro en wordt aangerekend via de ziekenhuisfactuur. Er is geen tegemoetkoming van het ziekenfonds voorzien voor deze consultaties.

Als een geplande consultatie niet kan doorgaan, kun je tot 24 uur op voorhand annuleren. Zo niet wordt een kost van 30 euro aangerekend.