

Slaap je slecht ??



Pak het aan, kom naar het Slaapuur!

Het niet goed kunnen slapen (op eigen kracht) put je uiteindelijk uit en geeft lichamelijke- en psychische klachten en verslechteren je omstandigheden. Beter slapen kun je leren..... echt wel.

Wat kun je verwachten:

- voorlichting over hoe slapen werkt;
 - de dingen die helpen en niet helpen;
 - hoe je het kan aanpakken en hulpmiddelen.
-
- Je kunt deelnemen wanneer je patiënt bent bij een van de huisartsen in Duiven. Aanmelden is niet nodig (mag wel, zie mailadres hieronder)
 - Locatie: 't Reinhart, Spoorallee 26, wachtruimte beneden.
 - Wanneer: iedere woensdag om 16u, kijk op de website van de huisartspraktijk (praktijkinformatie-trainingen) voor een eventuele woensdag die uitvalt.

Hille Ettema POHGGZ/SPV

hetteema@huisartsenduiven.nl