



Handleiding Slaapprogramma



Algemene informatie

Het slaapprogramma is tot stand gekomen in samenwerking met dr. Merijn van de Laar, InnoPsy en verschillende medewerkers van Embloom. Merijn van de Laar is GZ-psycholoog en slaaptherapeut. Hij is gepromoveerd op het onderzoek naar individuele verschillen bij slapeloosheid aan Maastricht University. Hij heeft zijn eigen slaapproaktijk waar hij mensen behandelt met onder andere insomnia. Daarnaast werkt hij als curriculum coördinator aan Maastricht University aan de huisartsenopleiding. InnoPsy is de onderzoeksunit van de Belgische Centra voor EerstelijnsPsychologie: De HoofdZorg. De directeur van InnoPsy, Bart de Saeger, is klinisch psycholoog. Vanuit deze functie heeft hij diverse behandelprotocollen geschreven, waaronder een behandelprotocol voor slaapproblemen hetgeen gebruikt is bij de ontwikkeling van dit e-health programma. Het gebruikte materiaal is gebaseerd op de laatste stand van wetenschap. Daarnaast is het afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het slaapprogramma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Het belang van slaap
2. Module 2: Hoe gezond is jouw slaap?
Let op: zet hierna ook het slaapdagboek klaar
3. Module 3: Leefstijl en slaaphygiëne
4. Module 4: Slaap en piekeren
5. Module 5: Inspanning en ontspanning
6. Module 6: Speciale omstandigheden
7. Module 7: Stimuluscontrole, slaaprestrictie en slaapmedicatie

We raden aan om standaard module 1 (waarom is goed slapen zo belangrijk) en module 2 (wat wil je leren) te activeren.

Let er daarnaast op dat je na module 2 ook het slaapdagboek klaarzet. Hiermee kan de cliënt de voortgang van de klachten in kaart brengen.

Je kunt de losse onderdelen van het slaapprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele slaapprogramma met alle modules en het slaapdagboek in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Het slaapprogramma is bedoeld voor mensen die kampen met inslaapproblemen, doorslaapproblemen en/of te vroeg wakker worden (insomniastoonis). Daarnaast is het

programma geschikt voor cliënten die niet voldoen aan de DSM-5 criteria van een slaapwaakstoornis, maar die ten gevolge van slaapproblemen het risico lopen om een slaapstoornis te ontwikkelen. Ook kan het programma worden ingezet bij mensen die last hebben van slaapproblemen ten gevolge van een andere psychische stoornis, zoals depressie. Het programma is minder geschikt voor mensen die kampen met overige slaapstoornissen (zoals narcolepsie), ademhalingsgerelateerde slaapstoornissen (zoals slaapapneu), of parasomnia's (zoals rusteloze benensyndroom of nachtmerries). Het programma kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-GGZ, alsmede binnen de generalistische- of specialistische GGZ, voor zowel volwassenen als jeugdigen en adolescenten.

Wat houdt dit programma in?

Het slaapprogramma behelst psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo en video gebaseerd op ervaringsverhalen), waar cliënten informatie over slaapproblemen kunnen terugvinden. Ook bevat het programma veel oefeningen die geput zijn uit zowel cognitieve gedragstherapie als mindfulness.

We hebben het programma opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp rondom slaap wordt behandeld. Het programma kan flexibel worden ingezet: je bepaalt welke modules je wilt activeren voor jouw cliënt. Je kunt ervoor kiezen om de modules in een keer voor jouw cliënt beschikbaar te stellen, of geleidelijk, naar gelang jouw voorkeur. Het programma is in eerste instantie bedoeld als aanvulling op face-to-face contact. Het programma is tevens geschikt om als zelfhulpmodule in te zetten, afhankelijk van de zelfstandigheid van de cliënt.

Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen. Elke module eindigt met een korte samenvatting en een advies om aan de slag te gaan met de geleerde vaardigheden. De meeste technieken vergen oefening voordat effect gemerkt kan worden. Je hebt toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de oefeningen kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om in tijden van stress veerkrachtig om te gaan met slaapproblemen. Zo kan het programma assisteren in de terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud ervan.

Module 1: Het belang van slaap

In deze module wordt allereerst psycho-educatie gegeven. Merijn van de Laar vertelt in een video over het belang van slaap. Vervolgens worden de verschillende slaapcycli beschreven en de negatieve spiraal waar mensen met slaapproblemen in terecht kunnen komen. Cliënten

onderzoeken de mogelijke oorzaken van hun slaapproblemen en stellen een realistisch, persoonlijk doel voor de komende tijd op. Vervolgens volgt een video waarin een ervaringsverhaal over slaapproblemen wordt verteld door een acteur. Aan het eind van de module wordt aan cliënten gevraagd om na te denken over de impact van hun slaapproblemen en alvast te bekijken hoe zij voor ontspanning kunnen zorgen.

Module 2: Hoe gezond is jouw slaap

In deze module wordt aandacht besteed aan de kenmerken van gezonde slaap en hoe dit bereikt kan worden. Merijn van de Laar vertelt in een video over het verschil tussen slaapduur en slaapkwaliteit. Ook wordt er informatie gegeven over individuele verschillen in slaapbehoefte en de biologische klok. Cliënten worden aangespoord om te reflecteren op hun eigen slaappatroon. Daarnaast wordt het slaapdagboek geïntroduceerd, waarmee cliënten inzicht krijgen in het effect van de aangereikte technieken op hun klachten. Zoals hierboven genoemd, wordt dit slaapdagboek niet standaard geactiveerd en moet het apart worden klaargezet.

Slaapdagboek

Via het online slaapdagboek kan de cliënt digitaal de voortgang van de klachten in kaart brengen. Het slaapdagboek is bedoeld om nachtrust te analyseren en inzicht te krijgen in de oorzaken van slaapklachten. Op basis van gegevens over de nachtrust wordt er een slaapefficiëntiescore berekend, die weergeeft hoeveel procent van de nacht iemand heeft geslapen. Het dagboek is opgebouwd uit de volgende onderdelen: registratie, notities, reflectie en gedragsanalyse.

Module 3: Leefstijl en slaaphygiëne

In deze module wordt ingegaan op de invloed van leefstijl op slaapproblemen. Zo wordt er uitleg gegeven over de rol van voeding, beweging, roken en alcohol- en cafeïne-inname. Daarnaast komen adviezen omtrent slaaphygiëne en de inrichting van de slaapkamer aan bod. Merijn van de Laar gaat in enkele video's dieper in op de invloed van beweging, een vast slaapritueel en de inrichting van de slaapkamer. Ook zijn er video's met ervaringsverhalen over deze onderwerpen. Cliënten evalueren hun eigen situatie om te bekijken welke factoren mogelijk een rol spelen bij hun slaapproblemen. Daarna maken ze een plan om stap voor stap met de adviezen te gaan experimenteren. Hiervoor wordt een maandplanner ter beschikking gesteld.

Module 4: Slaap en piekeren

In deze module leren cliënten beter omgaan met piekergedrag om de slaapkwaliteit te verhogen. De module begint met psycho-educatie over piekergedrag. Merijn van de Laar geeft in een video uitleg over de kenmerken van piekergedachten, de mogelijke oorzaken ervan en wat cliënten kunnen doen om piekeren te verminderen. Als eerste gaan zij aan de slag met het dagelijks inlassen van een piekermoment met piekerstop. Dit wordt uitgebreid met probleemoplossend denken: welke problemen zijn op te lossen en welke moeten zij accepteren? Ook over het piekermoment geeft Merijn van de Laar meer informatie in een video. Daarna volgen verschillende kleinere oefeningen, zoals het onderbreken van gedachtestromen en het uitdagen van opvattingen over piekeren. De effecten van deze oefeningen komen geleidelijk en moeten niet meteen worden verwacht. Zodoende worden cliënten ondersteund in het maken van een planning: zij proberen de technieken twee weken lang stap voor stap uit en monitoren de effecten ervan.

Module 5: Inspanning en ontspanning

In deze module wordt ingegaan op het belang van inspanning en ontspanning voor een goede slaapkwaliteit. Merijn van de Laar vertelt over de verschillende slaapfasen en hoe ontspanning overdag van belang is om de diepe slaapfasen te bereiken. Cliënten gaan vervolgens aan de slag met het maken van een ontspanningsplan, waarin zij beschrijven hoe zij het beste kunnen ontspannen en hoe ze daar tijd voor kunnen maken. Daarna volgen enkele ademhalingsoefeningen die gericht zijn op ontspanning door het gebruik van de buikademhaling. Ook oefenen cliënten met de bodyscan, waarmee ze leren ervaringen in het moment op te merken, toe te laten en weer los te laten, zonder direct te reageren. Als laatste wordt een bergmeditatie aangeboden, die cliënten als hulpmiddel kunnen gebruiken om zich in moeilijke periodes stabiel te voelen. Net als in module 4 worden ze gestimuleerd om een planning te maken en bij te houden welke oefeningen het beste werken. Ook hier raden we aan meerdere weken te oefenen.

Module 6: Speciale omstandigheden

Deze module is gericht op studenten, mensen die in wisselende diensten werken en mensen die veel verre reizen maken voor hun werk. In deze situaties zijn de algemene adviezen vaak moeilijker toe te passen, waardoor het aanpakken van slaapproblemen extra wordt bemoeilijkt. Adviezen rondom slaaphygiëne, middelengebruik, wisselende diensten en jetlag worden besproken en cliënten reflecteren op hun eigen situatie. Ze worden aangemoedigd om concrete doelen op te stellen om verandering aan te brengen, rekening houdend met eventuele moeilijkheden.

Module 7: Stimuluscontrole, slaaprestrictie en slaapmedicatie

In deze module worden een aantal methodes besproken die kunnen worden toegepast als de tot dusver gegeven adviezen niet werken. Er wordt aandacht besteed aan stimuluscontrole en slaaprestrictie, twee zeer effectieve methodes om opnieuw te leren slapen. Stimuluscontrole is bedoeld om de associatie tussen de slaapkamer en slapen weer tot stand te brengen. Slaaprestrictie houdt in dat men de tijd in bed verkort, met als doel de slaapdruk te laten toenemen en het in- en doorslapen te bevorderen. In een ervaringsvideo worden beide methodes nog eens kort toegelicht. Daarna wordt psycho-educatie gegeven over de werking en de voor- en nadelen van slaapmedicatie. Conform NHG-richtlijnen wordt er benadrukt dat medicatie enkel kortdurend en in uitzonderingsgevallen een goede optie is. Ook wordt er aandacht besteed aan afbouw van medicatie.

Instructievideo Slaapprogramma

https://player.vimeo.com/external/477546237.hd.mp4?s=6d0b9bf5dc055347547a9554a352122f810956a3&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Buffalo CW. Taking Ritalin to study may change brain structure. 16 mei 2017, van <https://www.futurity.org/ritalin-brain-chemistry-1429542/>
2. GGZ nieuws. Last van slapeloosheid? De ene slapeloze is de andere niet. 19 maart 2018, van <https://www.ggznieuws.nl/home/last-van-slapeloosheid-de-ene-slapeloze-is-de-andere-niet/>
3. Green A, Cohen-Zion M, Haim A, Dagan Y. Evening light exposure to computer screens disrupts human sleep, biological rhythms, and attention abilities. *Chronobiology International* 2017; 34: 855.
4. Marsh S. Universities must do more to tackle use of smart drugs, say experts. 10 mei 2017, van <https://www.theguardian.com/education/2017/may/10/universities-do-more-tackle-smart-drugs-say-experts-uk-exams>
5. Murrell D. Caffeine Pills: Are They Bad for You? 26 januari 2018, van www.healthline.com/health/caffeine-pills
6. Paymans L. Het nut van Night Shift: slaapdeskundigen aan het woord. 5 februari 2016, van <https://www.iculture.nl/nieuws/night-shift-iphone-slaapdeskundigen-experts>
7. Rijnstate. Adviezen om beter te slapen. Arnhem: Afdeling Marketing en Communicatie Rijnstate, 2013.
8. Saeger, B de. Slapen kan je leren! Een mentale, gedragsmatige en lichamelijke aanpak.
9. Shechter A, Wookhyun Kim E, St-Onge MP, Westwood AJ. Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research* 2017; 96: 196-202.
10. Sinicki A. A Quick Pro Plus Review – Can Popping Caffeine Pills Really Aid Your Productivity? 10 april 2018, van <https://www.healthguidance.org/entry/17194/1/a-quick-pro-plus-review-can-popping-caffeine-pills-really-aid-your-productivity.html>
11. Van de Laar, M. Individual differences in insomnia: implications of psychological factors for diagnosis and treatment. Maastricht: Maastricht University, 2017.
12. Verbeek & Van de Laar. Behandeling van langdurige slapeloosheid. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2015.
13. Verbeek & Van de Laar. Verbeter je slaap – werkboek voor de cliënt. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2015.
14. WebMD. Caffeine: Uses, side effects, interactions, dosage, and warning. 2018, van <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-979/caffeine>
15. Yeager A. Evening screen time can sabotage sleep. 1 november 2017, van <https://www.sciencenewsforstudents.org/article/evening-screen-time-can-sabotage-sleep>