

Handleiding Slaapmodule



Algemene informatie

De slaapmodule is tot stand gekomen in samenwerking met dr. Merijn van de Laar, InnoPsy en verschillende medewerkers van TelePsy. 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 slaapprotijk waar hij mensen behandelt met onder andere insomnie. Daarnaast werkt hij als curriculum coördinator aan Maastricht University aan de huisartsenopleiding. InnoPsy is de onderzoekseenheid 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 deze e-health module. 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.

Voor wie is de module geschikt?

De slaapmodule is bedoeld voor mensen die kampen met inslaapproblemen, doorslaapproblemen en/of te vroeg wakker worden (insomniestoornis). Daarnaast is de module geschikt voor cliënten die niet voldoen aan de DSM-5 criteria van een slaap-waakstoornis, maar die ten gevolge van slaapproblemen het risico lopen om een slaapprotoornis te ontwikkelen. Ook kan de module worden ingezet bij mensen die last hebben van slaapproblemen ten gevolge van een andere psychische stoornis, zoals depressie. De module is minder geschikt voor mensen die kampen met overige slaapprotoornissen (zoals narcolepsie), ademhalingsgerelateerde slaapprotoornissen (zoals slaapproneue), of parasomnie's (zoals rusteloze benensyndroom of nachtmerries). De module 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 de module in?

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

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

Standaard adviseren wij een deelmodule per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen. Elke deelmodule 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. U heeft toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kunt u 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 de module assisteren in de terugvalpreventie.

Deelmodules

Hieronder beschrijven we per deelmodule de inhoud ervan. We raden aan om standaard deelmodule 1 (waarom is goed slapen zo belangrijk) en deelmodule 2 (wat wil je leren) te activeren. Om de voortgang van de klachten in kaart te brengen raden we daarnaast aan het slaapdagboek klaar te zetten. Dit vindt u onder het tabblad dagboeken. Voordeel van het dagboek is dat u en uw cliënten op een gemakkelijke manier zicht krijgen op de voortgang van de therapie.

Deelmodule 1: Waarom is goed slapen zo belangrijk

In deze deelmodule 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 deelmodule wordt aan cliënten gevraagd om na te denken over de impact van hun slaapproblemen en alvast te bekijken hoe zij voor ontspanning kunnen zorgen.

Deelmodule 2: Wat wil je leren?

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 3: Leefstijl en slaaphygiëne

In deze deelmodule 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.

Deelmodule 4: Slaap en piekeren

In deze deelmodule leren cliënten beter omgaan met piekergedrag om de slaapkwaliteit te verhogen. De deelmodule 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.

Deelmodule 5: Inspanning en ontspanning

In deze deelmodule wordt ingegaan op het belang van inspanning en ontspanning voor een goede slaapkwaliteit. Merijn van de Laar vertelt over de verschillende slaapfases en hoe ontspanning overdag van belang is om de diepe slaapfases 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 deelmodule 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.

Deelmodule 6: Speciale omstandigheden

Deze deelmodule 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.

Deelmodule 7: Stimuluscontrole, slaaprestrictie en slaapmedicatie

In deze deelmodule 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.

Introductievideo Slaap

https://player.vimeo.com/external/310121304.hd.mp4?s=1e8f8c3ad700b2ff673b8df2b802bfd96b4c31db&profile_id=174

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor deze module 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>