

Beste huisartsen en specialisten,

Deze pagina is speciaal ontwikkeld om u in te lichten over het wetenschappelijk onderzoek en de mogelijk rol die u hierin kan spelen.

### **Wat is Slaapoefertherapie?**

Slaapoefertherapie is gebaseerd op de effectief bewezen componenten uit de cognitieve gedragstherapie voor insomnia. Deze componenten zijn: stimuluscontrole-therapie, slaaprestrictie-therapie, relaxatietraining, cognitieve therapie, slaaphygiëne- educatie en cognitieve gedragstherapie. De Slaapoefertherapeut benadert slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van de dag lopen door in de nacht en daarbij zullen de gevolgen van een slechte nachtrust doorlopen in de dag die erop volgt. Systematisch worden de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van de klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

### **Wat gaan we onderzoeken?**

Dit onderzoek is de eerste stap naar het meten van de effectiviteit van Slaapoefertherapie. Er is gekozen voor een Randomized Controlled Trail. Het onderzoek is opgezet om de volgende hoofdvraag te beantwoorden:

*Wat is het effect van een behandelreeks Slaapoefertherapie, vergeleken met e-health controle interventie, in volwassenen tussen de 18 en 65 met chronische insomnia, gemeten op de ernst van insomnia?*

Verder worden als uitkomstmaten ook slaapkwaliteit, slaapkwantiteit en kwaliteit van leven gemeten in de voor- en nameting.

### **De onderzoeksperiode**

Dit onderzoek zal plaatsvinden van september 2018 t/m april 2019. Iedere Slaapoefertherapeut mag tot maximaal 6 geschikte participanten aanleveren. In verband met de duur van de interventie en controle interventie zullen participanten tot uiterlijk eind januari 2019 kunnen worden geïncludeerd.

### **Uw mogelijke bijdrage**

Voorop staat dat uw medewerking aan dit onderzoek vrijblijvend is. Mocht u willen deelnemen dan zijn dit de stappen die gezet kunnen worden.

1. Patiënten die op het spreekuur komen met slaapproblemen op reguliere wijze screenen. Hierbij kan de NHG-standaard 2014 slaapproblemen en slaapmiddelen ondersteunen.
2. Beoordelen van inclusie en exclusie criteria

---

**Tabel 1: Inclusie- en exclusie criteria**

Inclusie criteria	Exclusie criteria
18-65 jaar bij aanvang van onderzoek	Gebruik van voorgeschreven slaapmedicatie 2 weken voor aanvang van anamnese
Chronische insomnia volgens ICSD-3	Huidige andere medische of psychische aandoeningen waarvoor behandeling nodig is
ISI-score van $\geq 15$	Andere (para)medische behandeling tijdens de onderzoeksperiode
Nederlands sprekend	

3. Afnemen van de ISI-vragenlijst (Insomnia Severity Index). Deze vragenlijst is te vinden in het document hieronder en kan simpel worden uitgerekend door de scores bij elkaar op te tellen. Bij een score van 15 of hoger betekent dit inclusie. De ISI vindt u ook (als link) onder de video.
4. Korte uitleg over mogelijkheid tot deelname aan het onderzoek en doorverwijzen naar deelnemende Slaapofentherapeut.

De Slaapofentherapeute zal een reguliere anamnese uitvoeren (en de ISI afnemen wanneer dit nog niet is gedaan) waarna randomisatie zal bepalen of participanten deel uit maken van interventie of controle groep. Uiteraard houdt de Slaapofentherapeut u op de gebruikelijke wijze op de hoogte van het behandelverloop.

Wanneer participanten na het volgen van controle interventie onvoldoende vooruitgang laten zien en de hulpvraag blijft bestaan, zal er worden aangeboden alsnog te starten met Slaapofentherapeutische interventie (buiten het onderzoek om).

### **Controle interventie**

De controle interventie zal bestaan uit een e-health interventie met daarin leertekst, video's, blended learning en schrijfopdrachten welke in een periode van 3 maanden worden verzonden waarin m.n. slaap hygiëne en psycho-educatie aan bod komt.

### **Wanneer er sprake is van slaapmedicatie...**

Het kan zijn dat u patiënten ziet waarbij slaapmedicatie door een specialist of uzelf is voorgeschreven. Het is mogelijk om Slaapofentherapie voor te schrijven als alternatief voor de huidige slaapmedicatie, wanneer u hieraan denkt is doorverwijzing naar Slaapofentherapeut mogelijk. Afhankelijk van behoeftes en kenmerken en patiënt kan deze persoon, na het afbouwen, meedoen aan het onderzoek. Echter, twijfelt u of dit in het belang van de patiënt goed is, dan kunt u het best contact opnemen met de samenwerkende Slaapofentherapeut.

### **Vragen**

Voor vragen of intercollegiaal overleg kunt u bij uw regionale Slaapofentherapeut terecht. Heeft u gerichte inhoudelijke vragen aan de onderzoeker, stuur dan een mail naar [slaaplessen.wo@gmail.com](mailto:slaaplessen.wo@gmail.com)