A pug dog is lying in bed, looking towards the camera. In the background, a person is sleeping peacefully. The scene is set in a bedroom with a white bedsheet and a wooden headboard.

Diagnostiek en behandeling van slaap binnen de psychiatrie

Disclosure belangen

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">••••

Insomniastoonis

Ontevredenheid over de kwantiteit of kwaliteit van de slaap, gepaard gaand met:

- Moeite met inslapen
- Moeite met doorslapen
- Vroeg in de ochtend wakker worden en niet meer kunnen slapen

- 3 nachten per week
- 3 maanden aanwezig

Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Gedrag omtrent slapen
- Gebruik van middelen
- Lichamelijke functioneren
 - Bv: Overgang, zwangerschap
- Psychische problemen
 - Bv: Depressie, OCD

Behandeling:

- Slaap hygiëne adviezen
- Cognitieve gedragstherapie
- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum



Hypersomnolentiestoornis

Excessieve slaperigheid ondanks een slaaperiode van minstens zeven uur, met een van de volgende symptomen:

- Recidiverende perioden van slapen of in slaap vallen
- Slaapepisode >9 uur die niet verkwikkend is
- Veel moeite hebben om volledig wakker te worden

- 3 nachten per week
- 3 maanden aanwezig

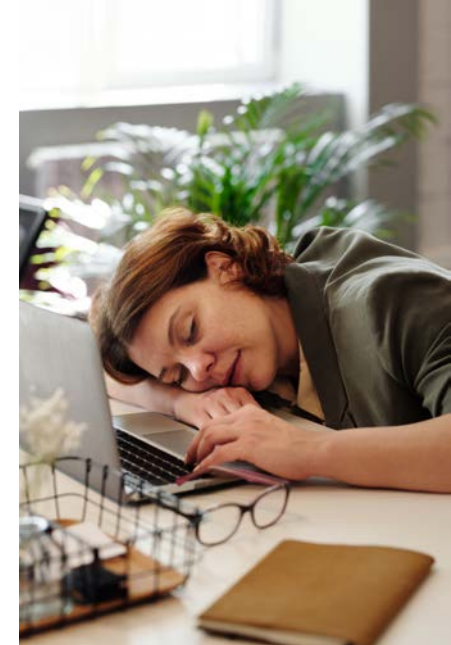
Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Gedrag omtrent slapen
- Gebruik van middelen
 - Bv: Het staken van stimulerende middelen
- Lichamelijke functioneren
 - Bv: Hersenbloeding, neurodegeneratieve ziekte, hersenletsel

Behandeling:

- Slaap hygiëne adviezen
- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum



Obstructieve-slaapapneu- /hypopneussyndroom

Minstens vijf apneus per uur
slaap op een polysomnografie.
Daarnaast:

- Nachtelijke ademhalingsstoornissen (snurken, ademhalingsstop, stokkende ademhaling)
- Slaperigheid overdag

- Licht: <15
- Matig: 15-30
- Ernstig: >30

Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Vraag cliënt en partner naar symptomen.

Behandeling:

- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum
 - MRA
 - C-PAP
- Tennisbal-techniek



(Bron: www.Etsy.com)

Circadianeritme-slaap- waakstoornis

- Persisterend of recidiverend patroon van ontregelde slaap als gevolg van een verandering van het circadiane systeem.
- De ontregeling veroorzaakt excessieve slaperigheid of insomnie.

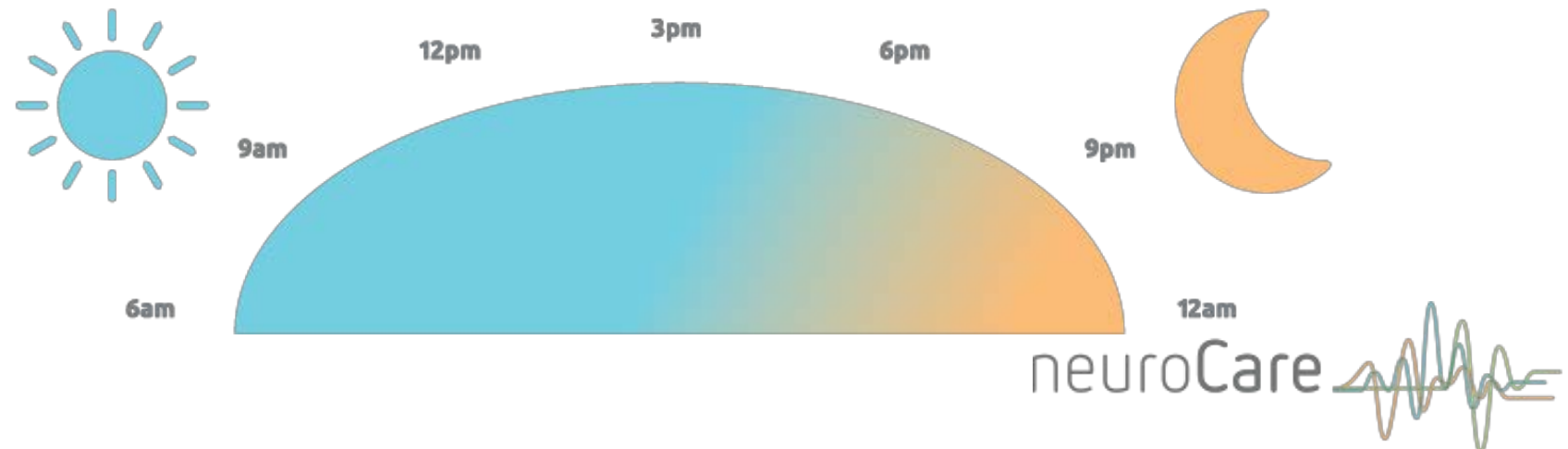
Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Gedrag omtrent slapen
- Activiteiten overdag

Behandeling:

- Slaap hygiëne adviezen
- Lichtlamp
- Melatonine
- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum



Remslaapgedragsstoornis

Recidiverende episoden van incompleet ontwaken.

- Slaapwandelen
- Pavor nocturnus

Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Gedrag omtrent slapen
- Gebruik van middelen
 - Bv: SSRI's, Tricyclische antidepressiva, Bisoprolol, Selegeline, cholinesteraseremmers bij Alzheimer
 - Bv: Ontweningsverschijnselen van cocaïne, amfetaminen en alcohol

Behandeling:

- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum

Non-remslaap-arousalstoornis

- Recidiverende episoden van arousal tijdens de slaap gepaard gaand met vocalisatie en/of complex motorisch gedrag.
- Ontstaat tijdens de remslaap.
- Bij het ontwaken uit deze episoden is de betrokkene volledig wakker, alert en niet verward.

Nachtmerriestoornis

- Herhaaldelijk optreden van lange, extreem onaangename dromen die goed worden herinnerd.
- Bij het ontwaken uit de angstige droom is de betrokkene snel georiënteerd en alert.

Slaapstoornissen

Diagnostiek:

- Gedrag omtrent slapen
- PTSS-klachten
- Actuele stressoren en life-events
- Alcoholgebruik

Behandeling:

- Slaap hygiëne adviezen
- Cognitieve gedragstherapie
- Trauma behandeling
- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum



Rustelozebenensyndroom

Een drang om de benen te bewegen gepaard met of als respons op ongemakkelijke en onaangename sensaties in de benen:

- De drang om de benen te bewegen begint of verergert in rust of bij inactiviteit.
- De drang verdwijnt door te bewegen
- De drang is 's avonds of 's nachts erger dan overdag.

- 3 keer per week.
- 3 maanden aanwezig.

Slaapstoornissen

Diagnostiek:

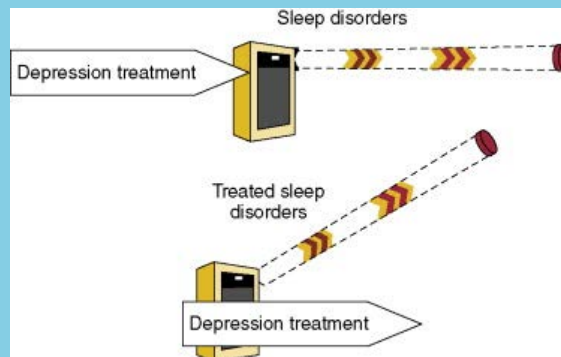
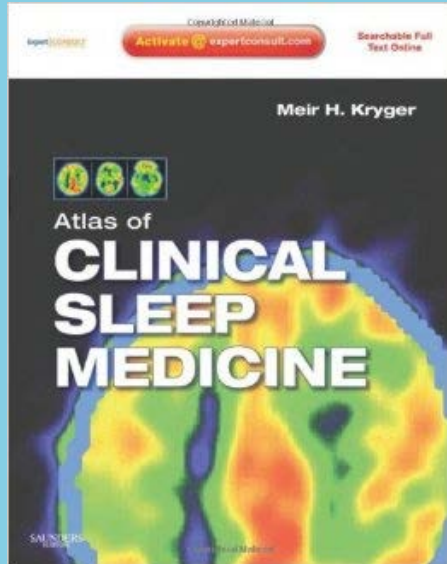
- Familieleden met RLS
- Middelengebruik
 - Roken, alcohol en koffie kunnen RLS versterken
- Activiteitsniveau
 - Weinig beweging kan RLS versterken

Behandeling:

- Bloedonderzoek naar Ferritine levels
- Verwijs door naar een arts of slaapcentrum



Slaapstoornissen



Slaapstoornis	Psychiatrische gevolgen
Insomniastoonis	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Angststoornis • Verslaving
Obstructief slaapapneu	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Cognitieve klachten • Vermoeidheid • Slaperigheid overdag
Hypersomnolentiestoornis	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Hallucinaties • Vermoeidheid • Slaperigheid overdag
Rustelozebenenensyndroom	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Acathisie • Angststoornis • ADHD
Circadiane-slaap-waakritmestoornis	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Angststoornis

(Bron: Atlas of Clinical Sleep Medicine, Kryger, M.H. 2009)

55-jarige man

Depressieve klachten en vermoeidheid.



Nijmegen



Tommy Egtberts
Psycholoog i.o. tot
Gz-psycholoog

Intake

Klachtenanamnese

Recidiverende depressieve episode. Vermoeidheid waardoor hij tot weinig komt. Slaapapneu, goed behandeld middels CPAP.

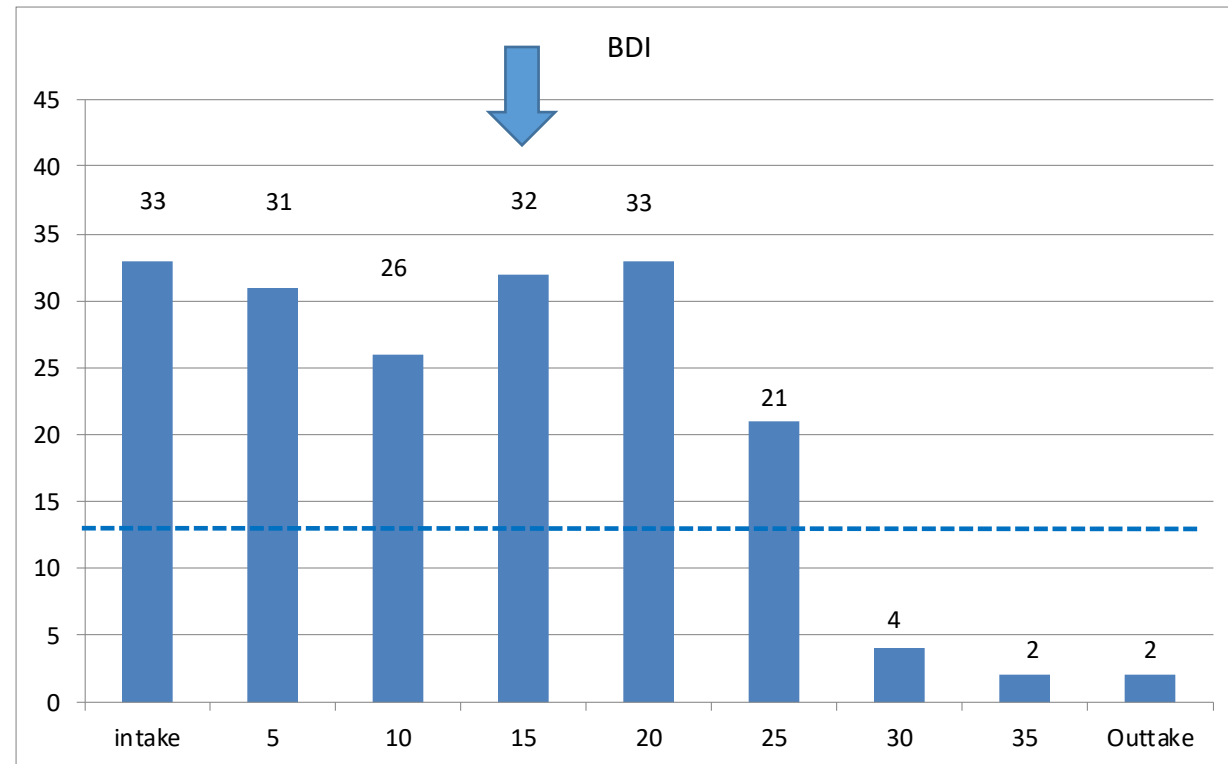
Behandeling

rTMS

1 Hz DLPFC

Psychotherapie

Cognitieve gedragstherapie voor depressie



Meetpretentie

Eigen gerapporteerde slaapkwaliteit op basis van:

- Subjectieve slaap kwaliteit
- Inslaaptijd
- Slaap efficiëntie
- Doorslaapproblemen
- Gebruik van slaapmedicatie
- Functioneren overdag

- 19 vragen
- 5 vragen bedpartner
- Score >5 geeft een indicatie voor slaapproblemen

Vragenlijst PSQI

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Naam:

Datum:

De volgende vragen hebben betrekking op uw slaap gedurende de afgelopen maand. Uw antwoorden zouden een zo nauwkeurig mogelijke weergave moeten zijn van de meerderheid van de dagen en nachten gedurende deze periode. Vul het best passende antwoord in de kaders in.

- | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Hoe laat ging u 's avond meestal naar bed gedurende de afgelopen maand? | Gebruikelijke bedtijd : | <input type="text"/> |
| 2. Hoeveel minuten duurde het de afgelopen maand gewoonlijk elke nacht vooraleer u in slaap viel? | Aantal minuten : | <input type="text"/> |
| 3. Hoe laat stond u tijdens de afgelopen maand 's morgens op? | Gebruikelijk tijdstip van opstaan : | <input type="text"/> |
| 4. Aan hoeveel uren SLAAP kwam u gemiddeld per nacht tijdens de afgelopen maand?
(Dat kan verschillen van het aantal uren dat u in bed doorbracht) | Aantal uren per nacht : | <input type="text"/> |

Zet bij de volgende vragen een kruisje in het vakje onder het antwoord dat op u van toepassing is. Sla geen vragen over.

- | | NIET TIJDENS DE
AFGELOPEN MAAND | MINDER DAN ÉÉN
MAAL PER WEEK | ÉÉN – OF TWEE-
MAAL PER WEEK | DRIE – OF MEER-
MAALS PER WEEK |
|--|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 5. Hoe vaak had u tijdens de afgelopen maand moeilijkheden met slapen, omdat u ... | | | | |
| a) niet binnen 30 minuten in slaap viel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) midden in de nacht of in de vroege morgen wakker werd? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) naar het toilet moest gaan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) niet makkelijk kon ademen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) luid hoestte of snurkte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) het te koud had? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) het te warm had? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) nachtmerries had? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) Pijn had? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) (een) andere reden (en) had? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

OMSCHRIJF:

(Buysse et al, 1989)

URL: <https://brainclinics.com/wp-content/uploads/2019/05/Pitsburg-Sleep-Quality-Index-NL.pdf>

Meetpretentie

Geeft een indicatie voor de slaapstoornissen:

- Insomnie
 - Parasomnie
 - Circadiane ritmestoornis
 - Hypersomnie
 - Rusteloze benen syndroom
 - Slaapapneu
-
- 32 vragen
 - Cut-off score per schaal

Vragenlijst HSDQ

HSDQ – Holland Sleep Disorders Questionnaire

© G.A. Kerkhof, 2012

Wilt u voor elk van de 32 uitspraken op de volgende pagina's aangeven in hoeverre deze op u van toepassing zijn?

Omcirkel één van de antwoordmogelijkheden:

- 1 = helemaal niet van toepassing
- 2 = meestal niet van toepassing
- 3 = soms wel, soms niet van toepassing
- 4 = meestal wel van toepassing
- 5 = helemaal wel van toepassing

- Sla geen vragen over.
- Ga er bij het beantwoorden van uit dat het om de afgelopen drie maanden gaat.
- Ook al weet u het misschien niet van uzelf (bijvoorbeeld of u snurkt of met uw benen beweegt), geef dan aan wat u van uw partner gehoord heeft of hoe u denkt dat het is.

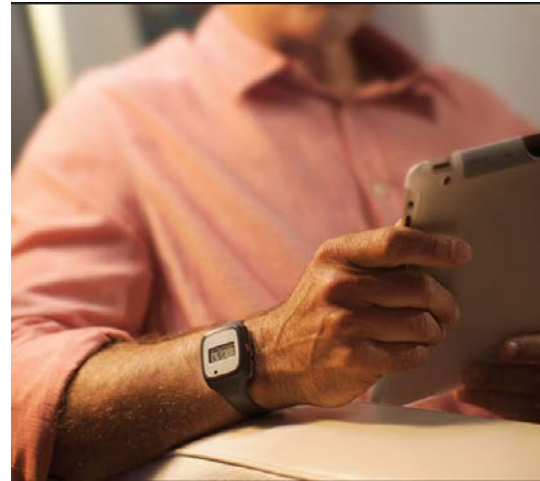
Meetpretentie

Een objectieve meting van de slaap en de slaapkwaliteit.

- Bedtijd
- Opstatijd
- Tijd in bed
- Inslaaptijd
- Ontwakingen
- Totale tijd ontwaakt na inslaapmoment
- Slaapefficiëntie

- Blauw licht
- Lichaamsbeweging
- Temperatuur

Slaaphorloge



Meetpretentie

Inzicht krijgen in het gedrag dat invloed heeft op slaap.

- Slaapritme
- Lichaamsbeweging
- Medicatie
- Blootstelling aan blauw licht
- Alcohol
- Cafeïne gebruik

Slaap-waak dagboek



Slaap/Waak dagboek

Legenda: C = cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola, energy drink);
B = bewegen / sport / activiteit;
A = voor elk glas alcohol dat u heeft gedronken;
M = wanneer u medicijnen heeft ingenomen (incl. melatonine);
L = gebruik van laptop, tablet of smartphone (excl. bellen);
↓ = het moment dat u het licht uit doet om te gaan slapen;
↑ = het moment dat u opstaat.

DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Maandag	14 04			C						C	—		A	C	L	M		↓	—	—	—	—	—	↑	
		OCHTEND							MIDDAG / AVOND							NACHT / OCHTEND									
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6

Noteer hier **alle medicatie** (ook vrij verkrijgbare) die u gebruikt:

.....
.....
.....
.....

Instructies voor het invullen van het slaap/waakdagboek:

1. Het slaap/waakdagboek moet op **7 dagen aansluitend** ingevuld worden.
Noteer de gegevens zoals aangegeven in de legenda en het voorbeeld.
2. Elke ochtend wanneer u opstaat vult u door middel van een lijn (zie voorbeeld ingevuld), de **duur van uw slaap** in. Onderbreek de lijn wanneer u wakker bent geweest.
3. Tijden zijn bij benadering en mogen een realistische schatting zijn.
4. Ga niet op elk moment op de klok kijken om het Slaap/Waak dagboek in te vullen.

Heeft u vragen bel 024 750 3505 of stuur een e-mail naar clinics@neurocaregroup.com

URL: <https://brainclinics.com/wp-content/uploads/2019/05/Slaap-waak-dagboek-Brainclinics.pdf>



67-jarige vrouw

Inslaapproblemen en
regelmatige ontwakingen in
de nacht.



Nijmegen



Myrthe van Eerd
Gz-psycholoog

Intake

Klachtenanamnese

Slaapproblemen reeds 10 jaar aanwezig. Denkt gemiddeld 2 tot 3 uur te slapen per nacht. Is vermoeid, prikkelbaar en hyperactief. Slaapproblemen begonnen na zorgen over haar 2 zonen die kampten met verslavings- en stemmingsproblemen, inmiddels klachtenvrij.

Behandelgeschiedenis

Tweemaal psychologische begeleiding. Eenmaal vanwege een postnatale depressie.

Classificatie

Insomniastoorning

Ingrijpende levensgebeurtenissen

Trof haar zoon aan na TS, die haar uit bed had gebeld.

Medicatie

Temazepam 20mg, z.n. Oxazepam 10mg, z.n.

Persoonlijkheid

Zorgend voor anderen, cijfert zichzelf weg, maakt zich snel zorgen en piekert veel.

Behandeling

Psychotherapie

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Imaginaire rescripting voor traumatische ervaring

67-jarige vrouw

Inslaapproblemen en
regelmatige ontwakingen in
de nacht.



Nijmegen



Myrthe van Eerd
Gz-psycholoog



Slaap/Waak dagboek

Legenda: C = cafeinehoudende dranken (koffie, thee, cola, energy drink);
B = bewegen / sport / activiteit;
A = voor elk glas alcohol dat u heeft gedronken;
M = wanneer u medicijnen heeft ingenomen (incl. melatonine);
L = gebruik van laptop, tablet of smartphone (excl. bellen);
↓ = het moment dat u het licht uit doet om te gaan slapen;
↑ = het moment dat u opstaat.

DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Maandag	14 04			C						C	—		A	C	L	M		↓	—	—	—	—	—	—	↑
(voorbeeld ingevuld)		OCHTEND							MIDDAG / AVOND							NACHT / OCHTEND									
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Maandag	23 01									C	B	B	A		B	B	L	A	↓	—					↑
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Dinsdag	24 01	B	L	L	L	L	B	B	B	C				L	B	B	A	↓			M	—	—	—	—
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Woensdag	25 01	—	↑	C	B	B			B	B	C		B	B			AAA		↓	—	—	—	—	—	—
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Donderdag	26 01	↑	C	B	B	B		C	B	B	B			B	B		A	↓	—	—	—	—	—	—	↑
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Vrijdag	27 01	B	L	L	L	L									C		A ²	A ²	A ²		↓				
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Zaterdag	28 01			C	↑		B			B	B	C	B	A	C		A	A	A ²	↑					—
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Zondag	29 01	—			↑		B	B							A		M	↓	—	—	—	—	—	—	—
DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Maandag	30 01	—	↑	C			B	B																	

Noteer hier **alle medicatie** (ook vrij verkrijgbare) die u gebruikt:

temazepam 20 mg 2.n.

oxazepam 10 mg 2.n.

Instructies voor het invullen van het slaap/waakdagboek:

1. Het slaap/waakdagboek moet op **7 dagen aansluitend** ingevuld worden. Noteer de gegevens zoals aangegeven in de legenda en het voorbeeld.
2. Elke ochtend wanneer u opstaat vult u door middel van een lijn (zie voorbeeld ingevuld), de **duur van uw slaap** in. Onderbreek de lijn wanneer u wakker bent geweest.
3. Tijden zijn bij benadering en mogen een realistische schatting zijn.
4. Ga niet op elk moment op de klok kijken om het Slaap/Waak dagboek in te vullen.

Heeft u vragen bel 024 750 3505 of stuur een e-mail naar clinics@neurocaregroup.com

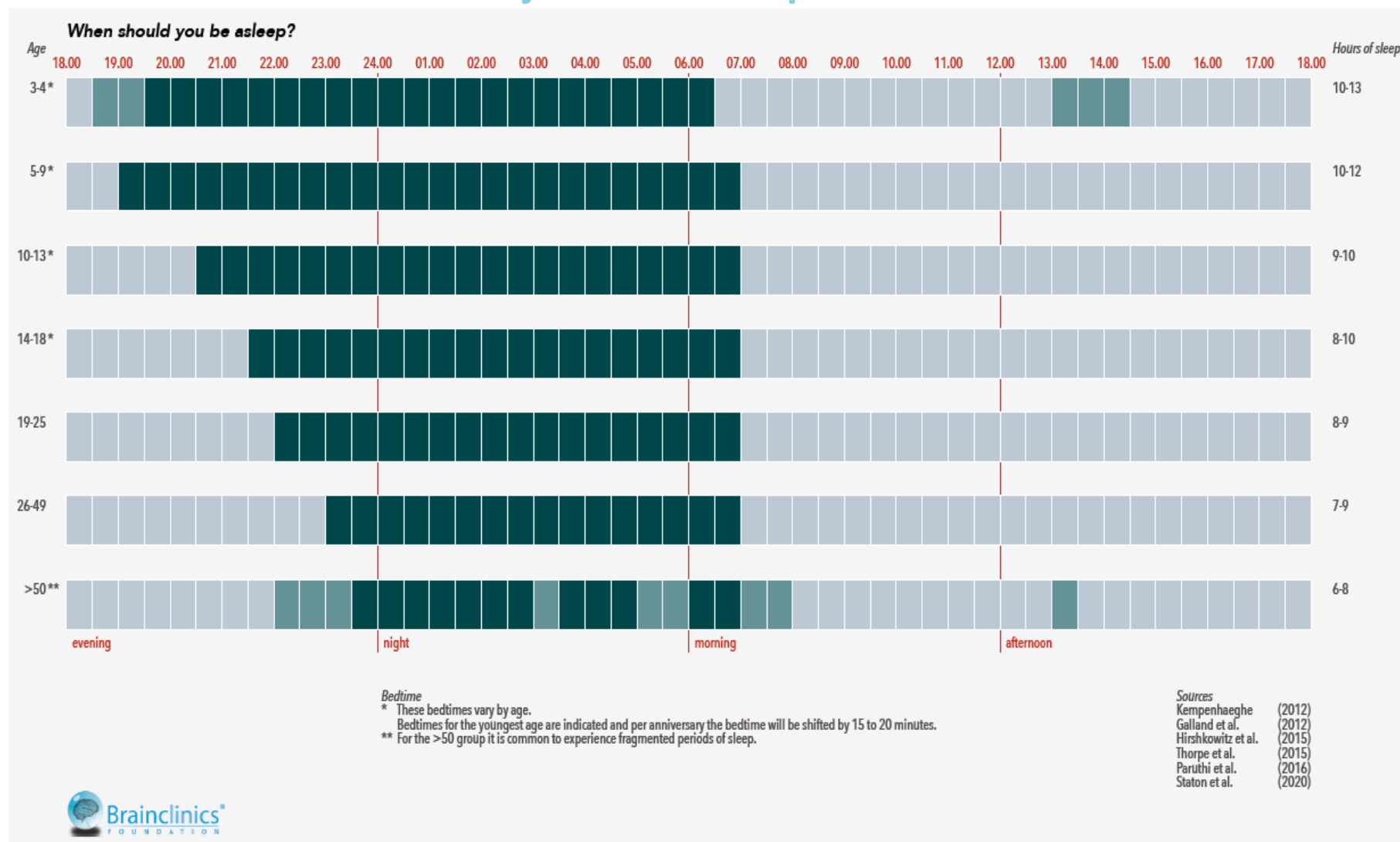


Slaap hygiëne

Leeftijdsafhankelijke bed- en opsta tijden en het aantal uren per nacht.

- Wanneer iemand overdag dut verminderd dit de slaapdruk voor de avond.
- Bij mensen >50 jaar is vaker sprake van een gefragmenteerde slaap.

Richtlijnen voor slaap



URL: <https://brainclinics.com/sleep-guideline/>

67-jarige vrouw

Inslaapproblemen en
regelmatige ontwakingen in
de nacht.



Nijmegen



Myrthe van Eerd
Gz-psycholoog

Cognitieve gedragstherapie voor insomniastoonis – Verbeter je Slaap

Slaaprestrictie: De tijd in bed verkorten zodat er steeds meer drang komt om te slapen (slaapdruk).

- De tijd in bed inkorten tot maximaal 5 uur per nacht, conform de geschatte uren slaap per nacht.
- Overige tijd gebruiken voor ontspannende activiteiten.
- Tijd in bed langzaam uitbreiden wanneer slaap efficiëntie hoog genoeg is.

Stimuluscontrole: Stabiliseren van het slaap-waak ritme en het bed weer leren verbinden met slaap.

- Alleen naar bed gaan bij slaperigheid, of het afgesproken tijdstip wanneer er geen slaperigheid is.
- Sta op en verlaat de slaapkamer als je niet in slaap kunt vallen (na 20-30 min.). Doe iets ontspannend en ga pas terug naar bed bij slaperigheid. Herhaal dit zo vaak als nodig is.



67-jarige vrouw

Inslaapproblemen en
regelmatige ontwakingen in
de nacht.



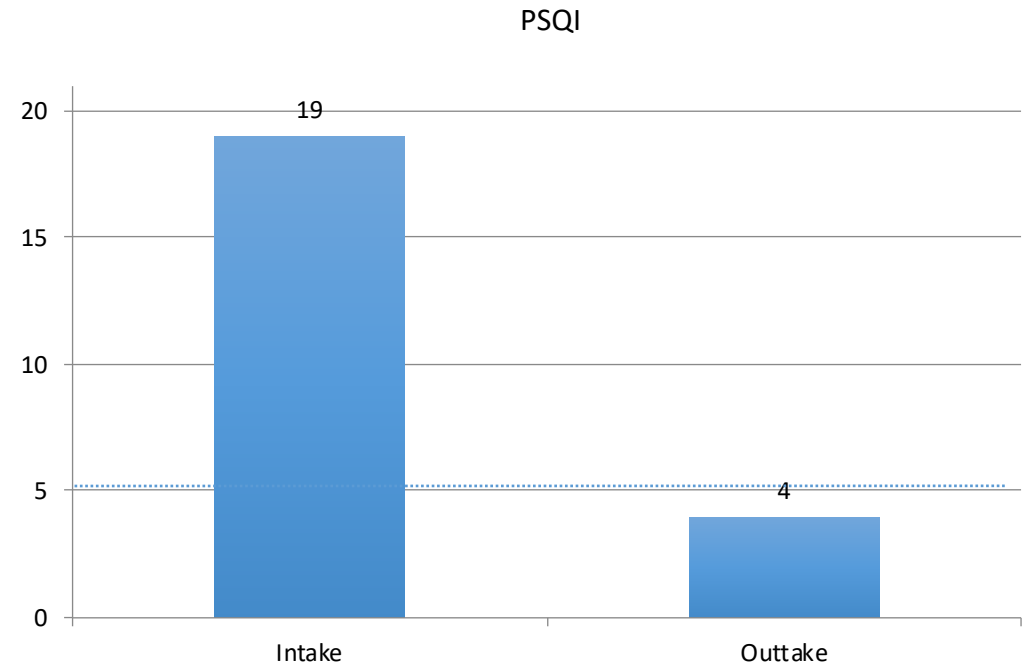
Nijmegen



Myrthe van Eerd
Gz-psycholoog

Resultaat

- 12 Sessies
- Tijd in bed uitgebouwd naar 6 uur per nacht.
- Slaapefficiëntie van rond de 90%.
- Minder hyperactiviteit en impulsiviteit.
- Betere concentratie.
- Minder angstig voor het slapen.



61-jarige vrouw

Recidiverende depressieve
episoden.



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog

Intake

Klachtenanamnese

Somberheid, 'leeg gevoel', anhedonie, initiatiefverlies, spanningsklachten in lichaam. Recidiverende depressieve episoden vanaf 20e levensjaar.

Behandelgeschiedenis

Verschillende medicamenteuze therapieën. Individuele gesprekstherapie. Groepstherapie.

Classificatie

Recidiverende depressieve episode, ernstig.

Medicatie

Paroxetine 20mg, reeds 6 jaar. In het verleden een TCA en Fluoxetine, gestaakt vanwege teveel bijwerkingen.

Ingrijpende levensgebeurtenissen

Veel ruzie tussen haar ouders, waarbij soms sprake van fysiek geweld.

Behandeling

rTMS

1 Hz DLPFC

Psychotherapie

Cognitieve gedragstherapie depressie; slaaphygiëne

61-jarige vrouw

Recidiverende depressieve
episoden.



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog



Daily Statistics:

Date	Bed Time	Get Up Time	Time in Bed (hours)	Total Sleep Time (hours)	Onset Latency (minutes)	Sleep Efficiency (percent)	WASO (minutes)	#Awak.
maandag 22-10-2012	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
dinsdag 23-10-2012	22:34:00	8:48:00	10:14:00	8:12:00	9,00	80,13	97,00	37
woensdag 24-10-2012	23:10:00	8:34:00	9:24:00	8:01:00	13,00	85,28	42,00	21
donderdag 25-10-2012	23:34:00	7:44:00	8:10:00	6:31:00	10,00	79,80	68,00	34
vrijdag 26-10-2012	21:23:00	7:44:00	10:21:00	8:24:00	0,00	81,16	100,00	42
zaterdag 27-10-2012	22:47:00	8:49:00	10:02:00	7:54:00	2,00	78,74	99,00	38
zondag 28-10-2012	23:38:00	9:59:00	10:21:00	8:20:00	0,00	80,52	77,00	34
maandag 29-10-2012	23:06:00	8:21:00	9:15:00	7:46:00	10,00	83,96	72,00	36

Each day represented above is from 12:00:00 to 12:00:00 on the next day.

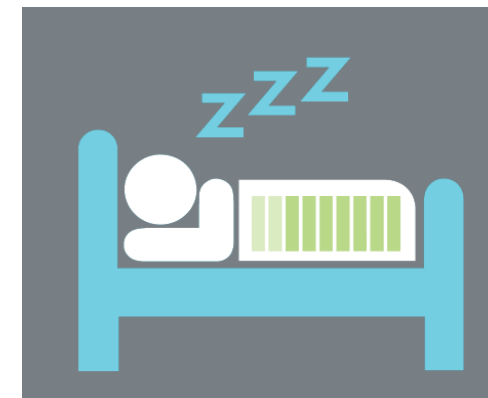
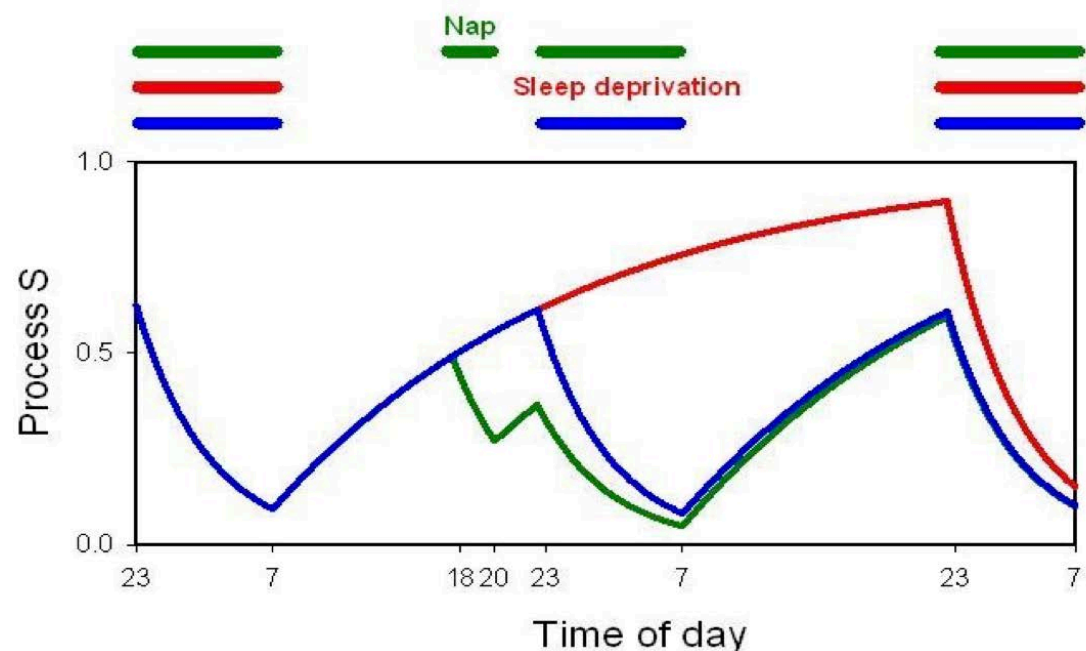
Summary Statistics:

	Bed Time	Get Up Time	Time in Bed (hours)	Total Sleep Time (hours)	Onset Latency (minutes)	Sleep Efficiency (percent)	WASO (minutes)	#Awak.
Min	21:23:00	7:44:00	8:10:00	6:31:00	0,00	78,74	42,00	21
Max	23:38:00	9:59:00	10:21:00	8:24:00	13,00	85,28	100,00	42
Avg	22:53:09	8:34:09	9:41:00	7:52:34	6,29	81,37	79,29	34,57

Slaap hygiëne

Acties:

- Slaap zo min mogelijk overdag.
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur.
- Zorg ervoor dat de tijd in bed niet korter is dan 6-7 uur.
- Een dutje overdag kan, maximaal 30 minuten voor 15:00 in de middag



Slaapdruk is de behoefte van de hersenen aan diepe slaap en heeft een invloed op de efficiëntie en intensiteit van de slaap. Het is van belang om voor een efficiënte slaap genoeg slaapdruk op te bouwen voor de nacht.

61-jarige vrouw

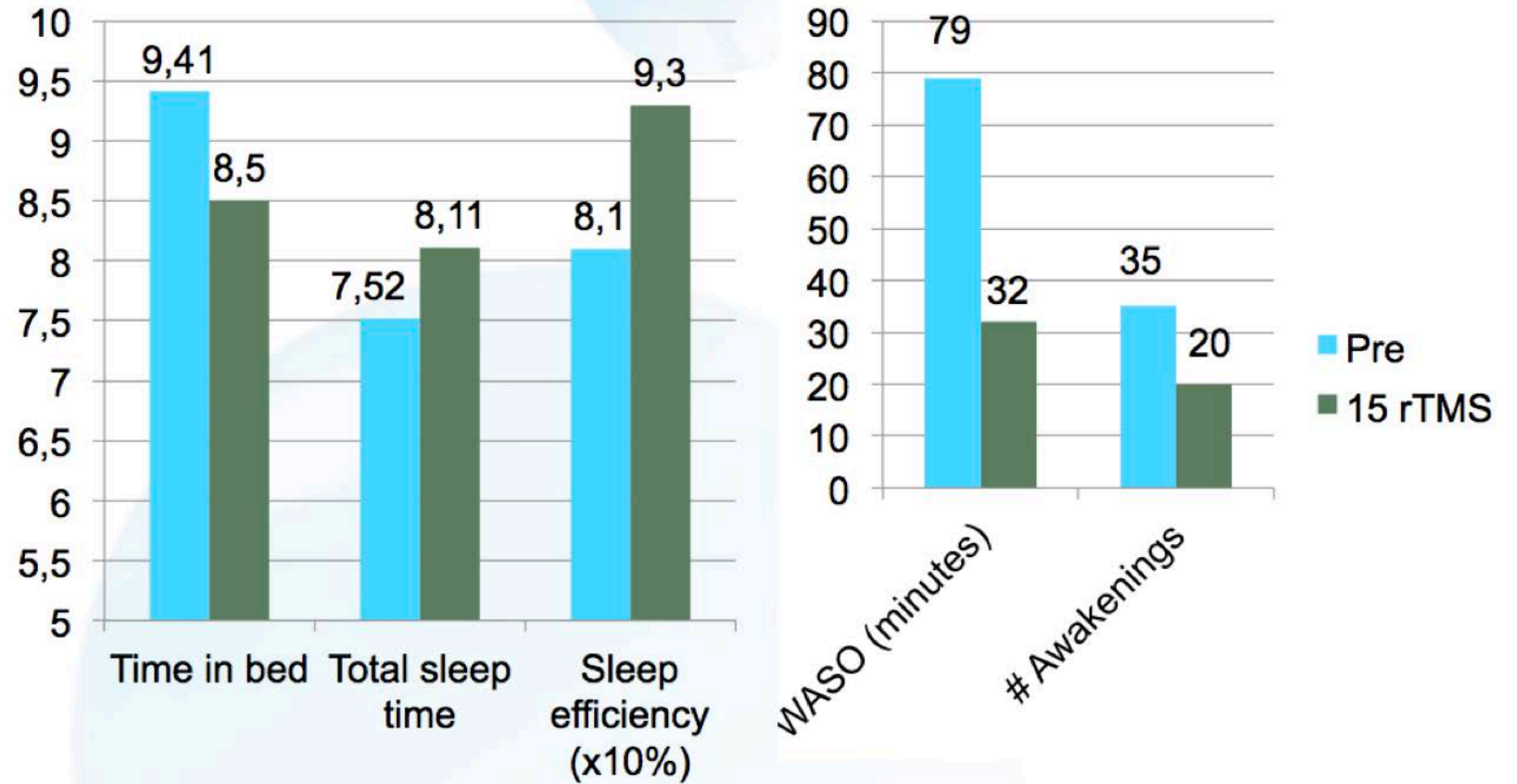
Recidiverende depressieve
episoden.



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog



61-jarige vrouw

Recidiverende depressieve
episoden.

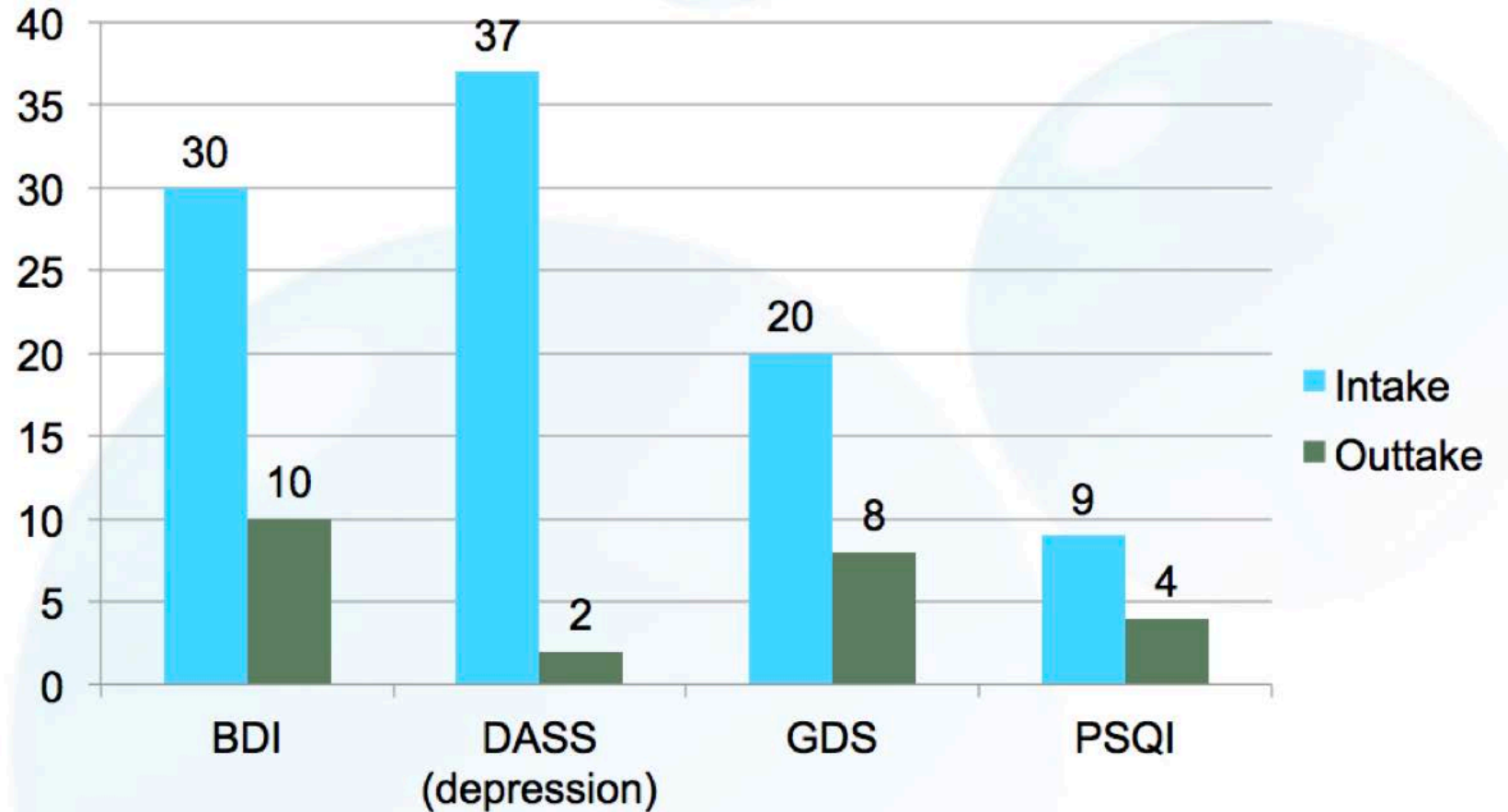


Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog

Resultaat na 20 sessies rTMS



20-jarige man

Obsessief-compulsieve klachten, ADD, depressieve episode



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog

Intake

Klachtenanamnese

Obsessieve gedachten over relatie die recent verbroken was. Constant gevoel van onrust en lichamelijke spanning. Somberheid, initiatiefverlies en vermoeidheid.

OCD ontstaan op 9-jarige leeftijd toen hij angst kreeg voor een meisje in zijn klas. Uiteindelijk is hij van school gestuurd en durfde hij niet meer naar buiten.

Behandelgeschiedenis

Verschillende keren psychotherapie die niet voldoende hielpen.

Classificatie

Obsessieve compulsieve stoornis, met goed realiteitsbesef. Depressieve episode, matig. Aandachtsdeficiëntie- /hyperactiviteitsstoornis, overwegend onoplettend beeld.

Medicatie

Geen.

Behandeling

rTMS

1 Hz SMA

Neurofeedback

SMR discreet

Psychotherapie

Cognitieve gedragstherapie obsessief-compulsieve stoornis; slaaphygiëne

20-jarige man

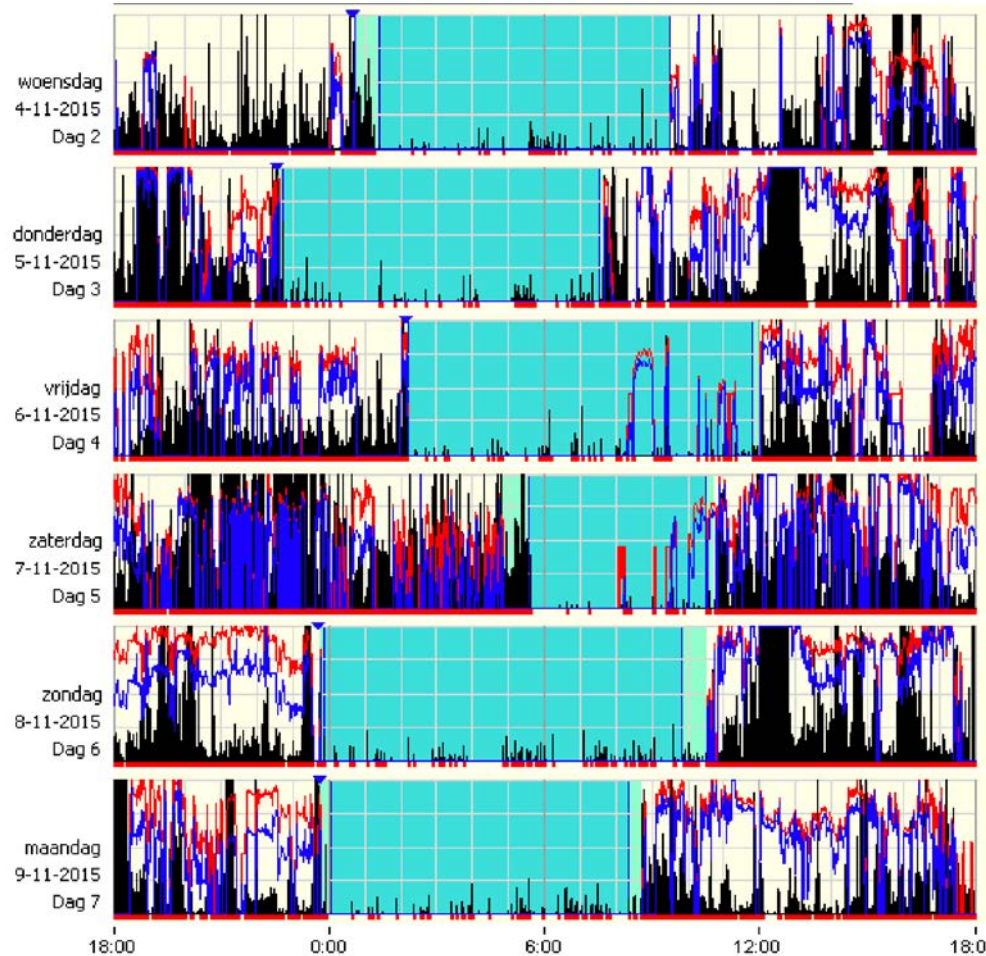
Obsessief-compulsieve klachten, ADD, depressieve episode



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog



Dagelijkse statistieken:

Datum	Bedtijd	Opstatijd	Tijd in bed (uren)	Totale slaaptijd (uren)	slaaplatentie (minuten)	Slaapefficiëntie (procent)	WASO (minuten)	Ontw.
dinsdag 3-11-2015	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
woensdag 4-11-2015	0:44:00	9:30:00	8:46:00	7:26:00	40.00	84.79	39.00	26
donderdag 5-11-2015	22:36:00	7:36:00	9:00:00	7:46:00	9.00	86.30	60.00	34
vrijdag 6-11-2015	2:12:00	11:59:00	9:47:00	8:33:00	0.00	87.39	63.00	41
zaterdag 7-11-2015	4:52:00	10:43:00	5:51:00	4:37:00	42.00	78.92	21.00	14
zondag 8-11-2015	23:47:00	10:31:00	10:44:00	8:48:00	5.00	81.99	71.00	52
maandag 9-11-2015	23:47:00	8:41:00	8:54:00	7:15:00	18.00	81.46	62.00	38
dinsdag 10-11-2015	21:11:00	6:19:00	9:08:00	7:37:00	0.00	83.39	81.00	40

Elke bovenstaande rij betreft de nacht van 0:00 tot 18:00:00 op volgende dag.

Samenvatting statistieken:

	Bedtijd	Opstatijd	Tijd in bed (uren)	Totale slaaptijd (uren)	slaaplatentie (minuten)	Slaapefficiëntie (procent)	WASO (minuten)	Ontw.
Min	21:11:00	6:19:00	5:51:00	4:37:00	0.00	78.92	21.00	14
Max	4:52:00	11:59:00	10:44:00	8:48:00	42.00	87.39	81.00	52
Gem	0:27:00	9:19:51	8:52:51	7:26:00	16.29	83.46	56.71	35.00

Onderzoek

- 22 cliënten met OCD
- Minimaal 10 sessies rTMS en cognitieve gedragstherapie (ERP)
- Responders gedefinieerd als >35% van YBOCS score
- Bij veel non-responders was sprake van een Circadian Rhythm Sleep Disorder (CRSD) en inslaapproblemen (delayed sleep onset)



Sleep disturbances in obsessive-compulsive disorder: Association with non-response to repetitive transcranial magnetic stimulation (rTMS)



Lana Donse^{a,d}, Alexander T. Sack^{d,e}, Paul B. Fitzgerald^f, Martijn Arns^{a,b,c,*}

^a Research Institute Brainclinics, Nijmegen, The Netherlands

^b Dept of Experimental Psychology, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

^c neuroCare Group, Munich, Germany

^d Dept of Cognitive Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands

^e Maastricht Brain Imaging Center, Maastricht, The Netherlands

^f Monash Alfred Psychiatry Research Centre, the Alfred and Monash University, Central Clinical School, Victoria, Australia

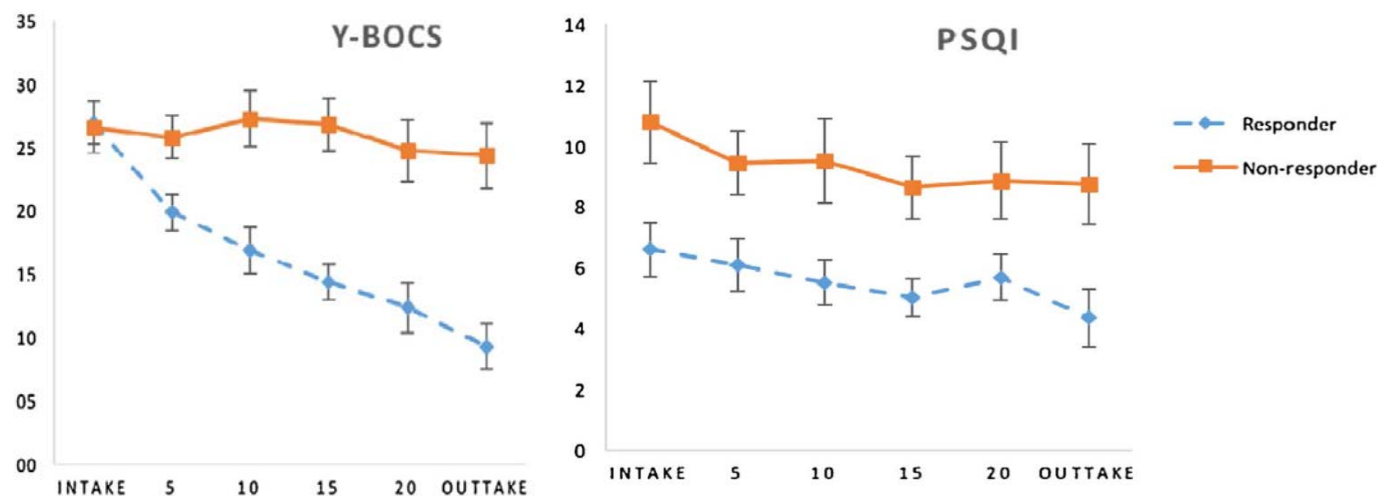
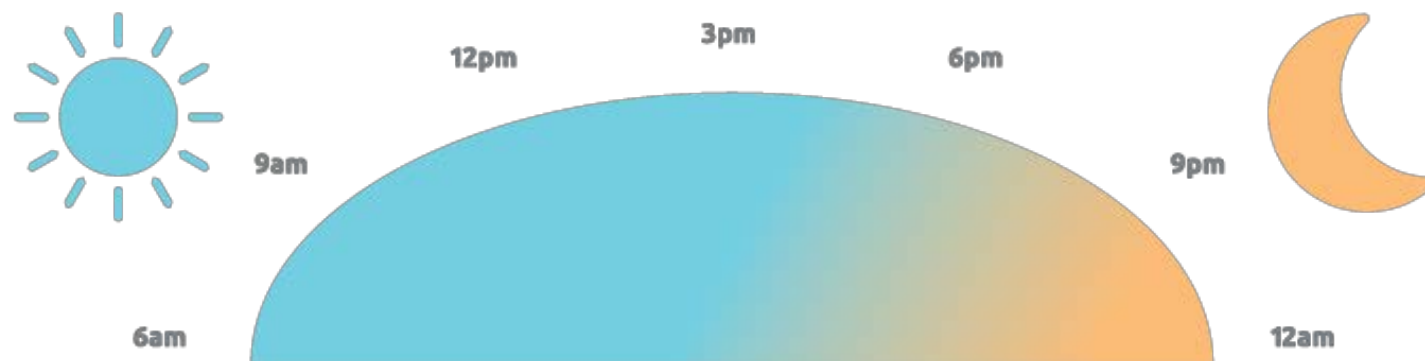


Fig. 1. Differences between responders and non-responders in changes over the course of treatment on Y-BOCS, BDI and PSQI global score. Error bars represent SEM.

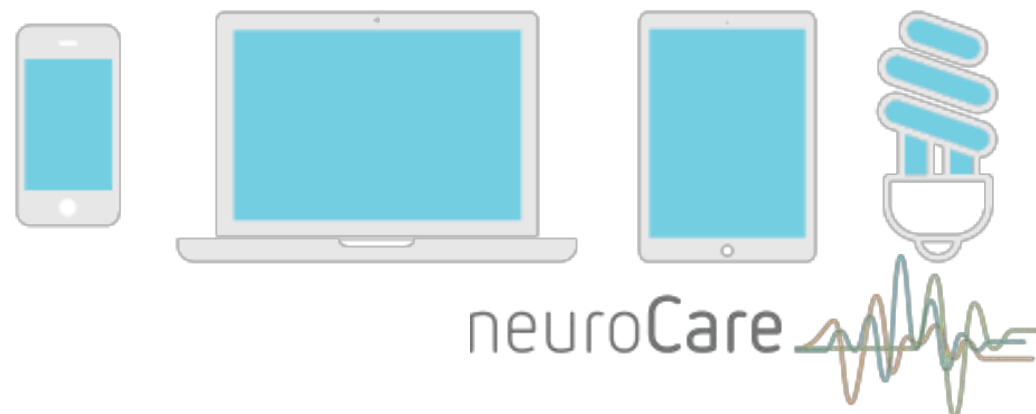
Slaap hygiëne

Acties:

- Laat de bed- en opstatijden samenvallen met het natuurlijke dag-nacht ritme van de aarde.
- Zorg dat het tijdstip van opstaan in het weekend maximaal 1,5 uur verschuift ten opzichte van het tijdstip door de week.
- Minimaliseer blauw licht voor het slapengaan.
- Installeer blauw lichtfilters op je apparatuur.
- Zorg in de ochtend voor veel blootstelling aan zonlicht.

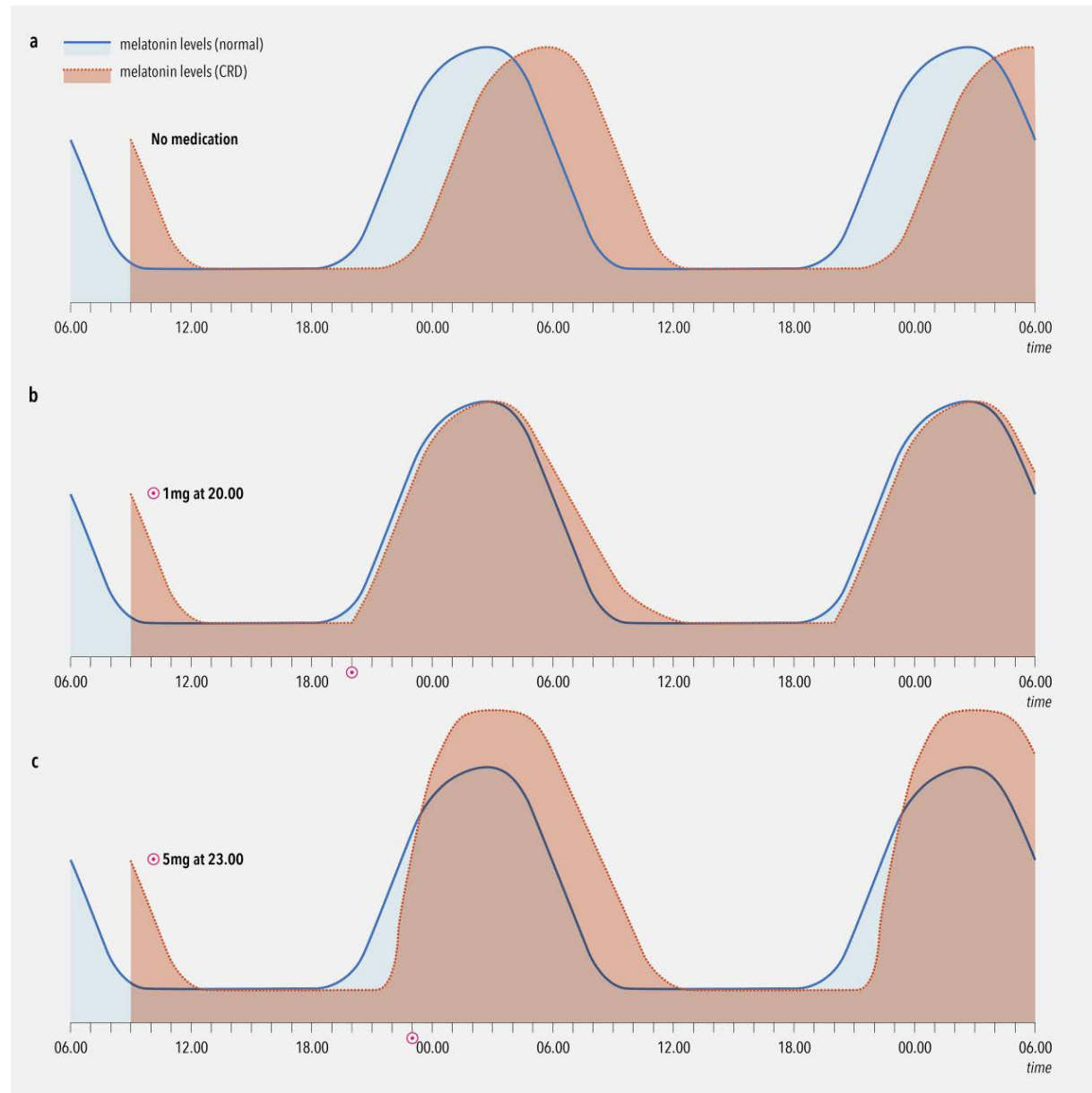


Onze ogen hebben melanopsine receptors, die gevoelig zijn voor (blauw) licht. Zonlicht bevat veel blauw licht waar onze biologische klok op ingesteld raakt. Op deze manier stelt de biologische klok zich gelijk aan het 24-uurs dag-nacht ritme van de aarde. Echter, overmatige blootstelling aan blauw licht in de avond (na de natuurlijke zonsondergang) leidt tot een onderdrukking van het slaaphormoon melatonine. Hierdoor wordt men later vermoeid en valt daardoor later in slaap. Moderne LED-lampen, alsmede tablets, computerschermen en mobiele telefoons zenden veel blauw licht uit. Blootstelling aan deze bronnen in de avond kan onze biologische klok verstoren en slaapproblemen veroorzaken.



Resetten slaapritme

- Melatonine
- Lichtlamp



20-jarige man

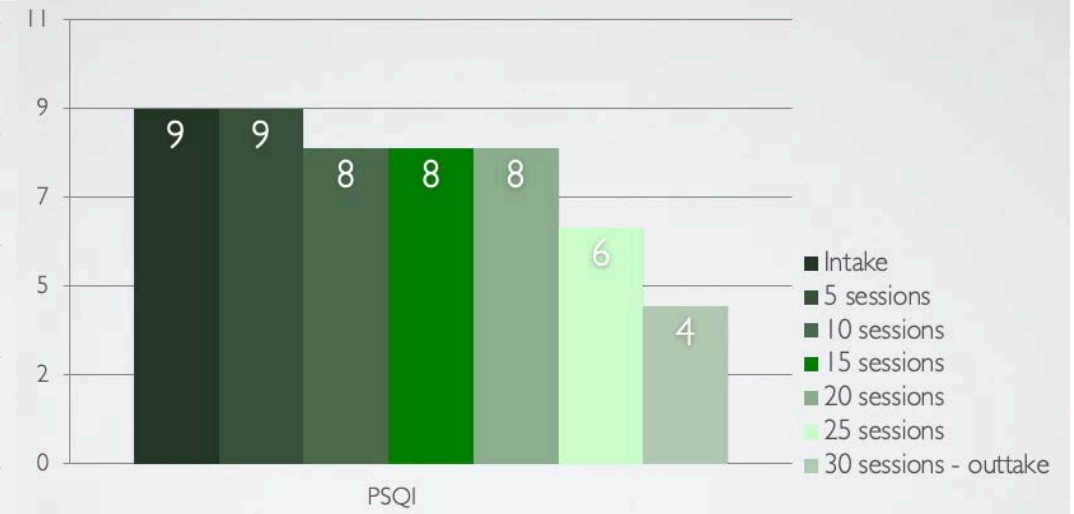
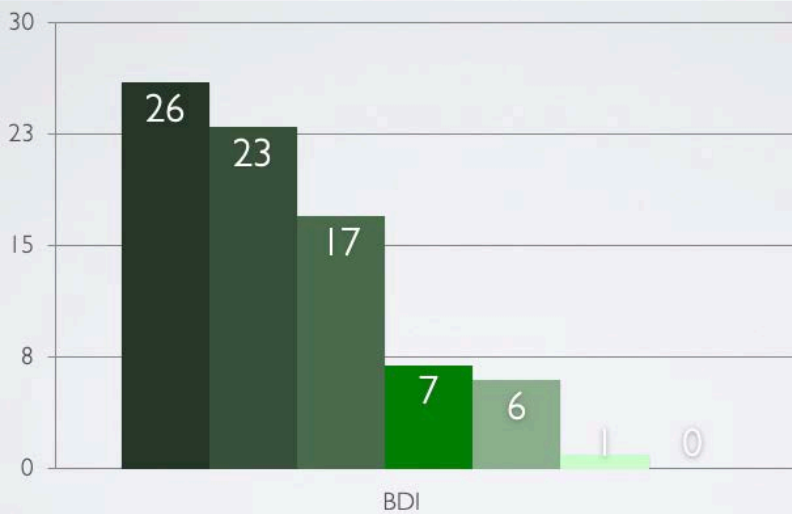
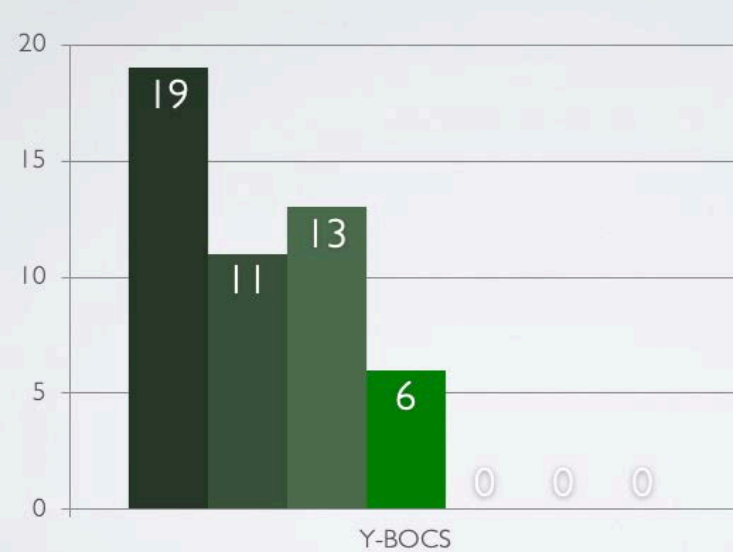
Obsessief-compulsieve klachten, ADD, depressieve episode



Nijmegen



Vera Kruiver
Gz-psycholoog



Take home message

- Slechte slaap kan een in stand houdende factor zijn van psychische klachten
- Gedragmatig goed te beïnvloeden
- Makkelijk inpasbaar in een behandeling



Formulieren te downloaden op: <https://brainclinics.com/sleep-materials/>

A young child with their back to the camera, wearing a green puffer vest over a blue and white striped long-sleeved shirt and blue pants. The child's arms are raised in a celebratory gesture. They are standing in a field of tall, dry grasses. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a valley, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The word "Vragen?" is overlaid in large white text in the center of the image.

Vragen?