



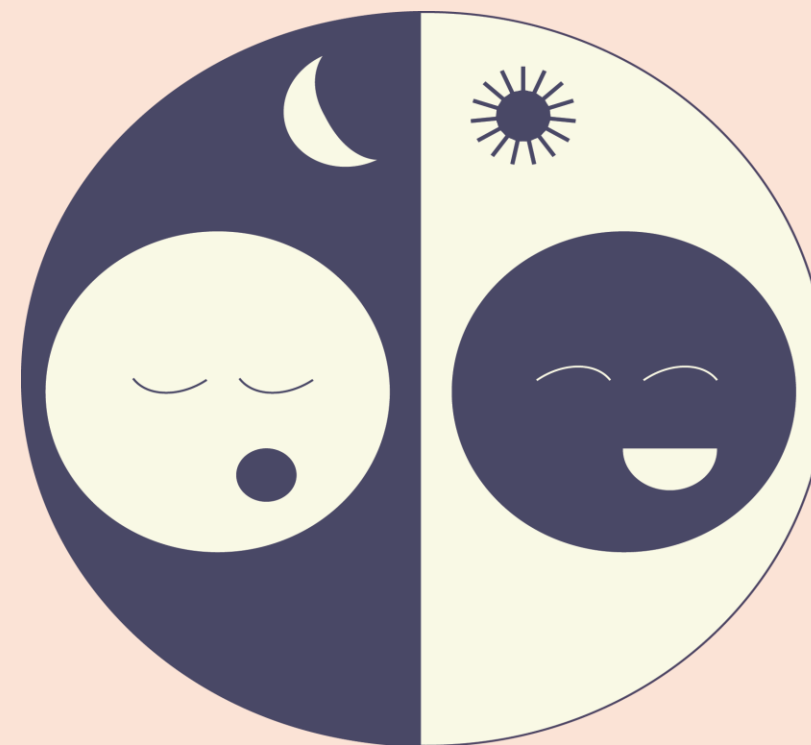
Betere nachten, betere dagen?

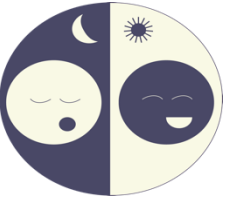
Goede slaap als de sleutel tot psychisch herstel

Roxanne Bongers

Promovendus bij het Nederlands Herseninstituut &
Amsterdam UMC

r.bongers@nin.knaw.nl





Conflict of interest

Geen conflict of interest

Disclosure belangen spreker	
Geen (potentiële) belangenverstremgeling	Klopt
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties	N.v.t.
- Sponsoring of onderzoeksgeld	-
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding	-
- Aandeelhouder	-
- Andere relatie, namelijk ...	-



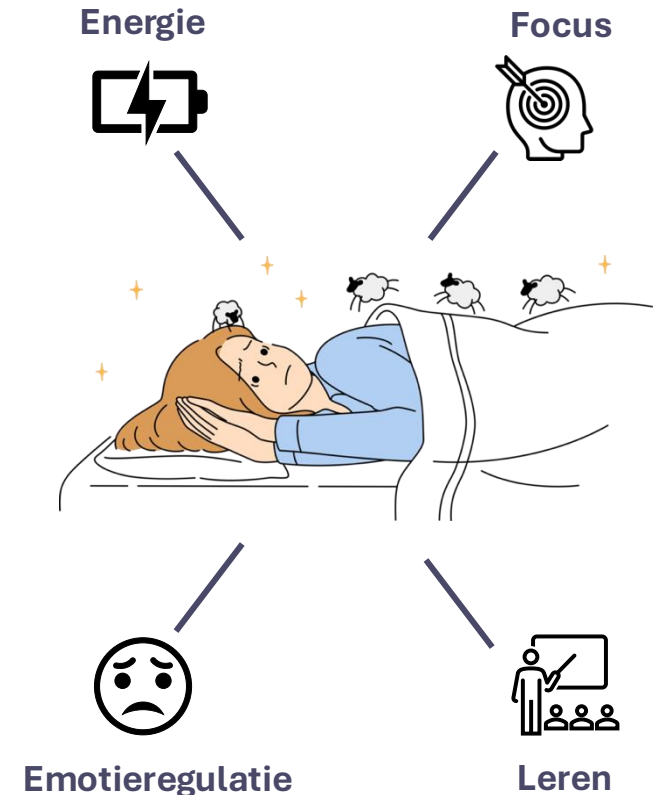
Hoe belangrijk is slaap eigenlijk?

Meest **voorkomende** symptoom binnen de GGZ:

- **60-70%** van de mensen met een angststoornis
- **70-80%** van de mensen met een depressie
- **70-90%** van de mensen met PTSS

Meest **risicovolle** symptoom binnen de GGZ :

- verergert klachten...
- verlaagt behandelrespons, en...
- vergoot terugval na herstel





Slaapbehandeling

- Eerstekeusbehandeling voor slapeloosheid = **CGT-i**
 - Cognitieve gedragstherapie voor insomnie
- Online slaapmodule Isleep is **effectief** voor slaapklachten én vermindert **depressieve klachten!**
- Nog niet onderzocht bij mensen met **angststoornissen** of **PTSS**

Guided Internet-delivered cognitive behavioural
treatment for insomnia: a randomized trial

A. van Straten^{1,2*}, J. Emmelkamp^{1,2}, J. de Wit^{1,2}, J. Lancee³, G. Andersson^{4,5}, E. J. W. van Someren^{6,7}
and P. Cuijpers^{1,2}

Guided Internet-Delivered Cognitive
Behavioral Therapy for Insomnia in General
Practice: Results from a Pragmatic Randomized
Clinical Trial

Tanja Van der Zweerde^a Jaap Lancee^{b,c} Pauline Slottje^d Judith E. Bosmans^e
Annemieke van Straten^a

Received: September 27, 2019
Accepted: December 23, 2019
Published online: February 18, 2020



Behaviour Research and Therapy
Volume 50, Issue 1, January 2012, Pages 22-29

Internet-delivered or mailed self-help tre
for insomnia? A randomized waiting-list
controlled trial

van Straten^b, Victor I. Spoormaker^c



Does online insomnia treatment reduce
depressive symptoms? A randomized
controlled trial in individuals with both
insomnia and depressive symptoms

T. van der Zweerde¹, A. van Straten¹, M. Effting², S. D. Kyle³ and J. van

¹Department of Clinical Psychology & EMGO Institute for Health and Care Research, VU University
The Netherlands; ²Department of Clinical Psychology, University of Amsterdam, Amsterdam, The
³Sleep and Circadian Neuroscience Institute, University of Oxford, Oxford, UK



Ons onderzoek



Zorgt een online CGT-i behandeling **in de wachttijd** bij mensen met angst/PTSS voor:

- 1) minder slaapproblemen?
- 2) minder angst, stress en spanningsklachten?
- 3) betere behandeluitkomst?

Beter slapend de behandeling in!

- **609** mensen in totaal!
- Slaapbehandeling wordt gegeven door onderzoeksteam: **geen** belasting behandelaren



Ons onderzoek

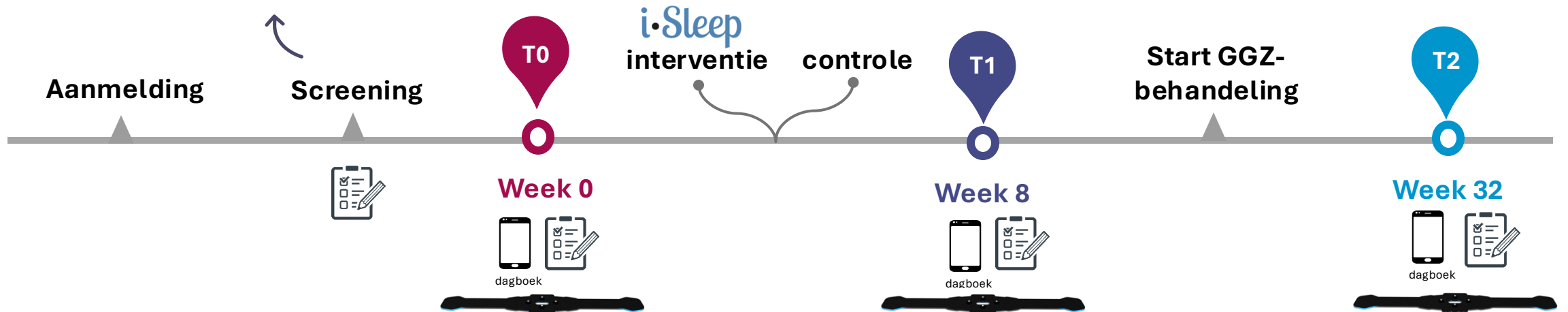
1. Slaapgewoontes (slaaphygiëne)
2. Slaappatroon verbeteren (slaaprestrictie)
3. Pieker- en ontspanningsoefeningen
4. Uitdagen van disfunctionele gedachten
5. Toekomstplan

Voor wie?

- Nederlandstalig
- Slaapproblemen
- Gaat in behandeling binnen GGZ



www.tinyurl.com/5n7xykxc



BETERE NACHTEN, BETERE DAGEN?

Wilt u beter leren slapen en €80 verdienen? Help dan mee aan dit onderzoek vóór de start van uw GGZ-behandeling!

Doet u ook mee?



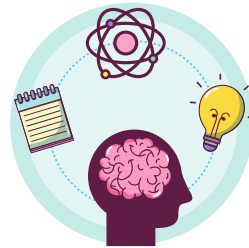
Staat u op de **wachlijst** voor een psychologische behandeling?
Of bent u nèt begonnen?

Scan mij!

Of ga naar: www.tinyurl.com/5n7xykxc



Vul de online **vragenlijst** in (10 min)
om te kijken of u kunt meedoen

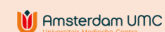


Volg thuis een **online slaapmodule**
onder begeleiding van een slaapexpert

- 5 sessies in 5 weken
- Wij meten of uw slaap verbetert



Beter slapen =



Ons doel?

vragen? info@slaapregister.nl

Helaas is er nog steeds veel te weinig aandacht voor slaapproblemen.
Met dit onderzoek willen we beter begrijpen hoe we mensen met slaapproblemen kunnen helpen. Zorgt een betere nachtrust ook voor minder stress en negatieve emoties overdag?
Met uw deelname helpt u dus uzelf - en anderen!



Take home

- Belang van **aandacht voor slapeloosheid** in onderzoek en behandeling
- **CGT-i** verbetert niet alleen slaapproblemen, maar heeft mogelijk óók positieve effecten op andere psychische klachten

Helpt u ook mee?

- We zoeken nog steeds **nieuwe deelnemers** voor ons onderzoek!
- Spreekt u als behandelaar cliënten met slaapproblemen tijdens uw **intakegesprekken**? Of bent/kent u iemand die wilt meedoen?
- Geef **flyer** of verwijst u door naar www.slaapregister.nl/beter
- Kom naar me toe of **mail me** voor (online) folders en ander materiaal (r.bongers@nin.knaw.nl)



Scan mij!





Principle Investigators

Eus van Someren
Patricia van Oppen
Hein van Marle

Contact me

r.bongers@nin.knaw.nl

Nederlands Herseninstituut

Joyce Reesen
Savannah Ikelaar
Alex van Keeken
Tom Bressers
Roy Cox
Kim Dekker
Anne-Sophie de Koning
Jeanne Leerssen
Juan Otto
Lara Rösler
Bas van Tol
Rick Wassing



Amsterdam UMC

Neeltje Batelaan
Shanna van Trigt
Eva Fris
Oti Iakbila-Kamal
Annemieke van Straaten
Femke van Nassau
Adriaan Hoogendoorn
Birit Broekman

UvA

Tessa Blanken
Jaap Lancee

Stichting ADF

Ervaringsdeskundigen-panel

Mariëlle Faas
Ruth Spetter
Geert Jan Dussel