



VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

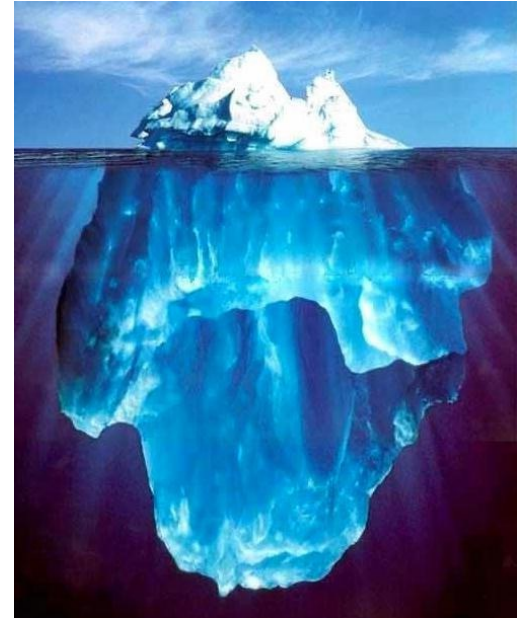
Vaardigheidstraining

Behandelrichtlijn insomnie

Lynn Delfosse - klinisch psycholoog en gedragstherapeut

Impact van slapeloosheid

- Verminderde alertheid
- Cognitieve problemen
- Moeheid
- Endocriene en metabole effecten
- Bijdrage aan obesitas epidemie
- Immuniteit en inflammatoire effecten
- Cardiovasculaire effecten
- Verhoogde mortaliteit





VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

Deel 1: Indicatiestelling



VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

Casus Myriam

Diagnostische hulpmiddelen

- Slaapinterview
- Vragenlijsten (PSQ, ISI, ESS, PSAS, STOP-BANG en evt. DBAS)
- Slaapdagboek



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Slaapinterview

Aard van de slaapklachten

- Inslaapprobleem, doorslaapprobleem of te vroeg ontwaken
- Vermoeid of slaperig?
- Hoe dikwijls? Hoe lang? Hoe erg?

Huidig slaap-waak schema

- Tijd in en uit bed
- Week versus weekend
- Dutjes overdag en activiteiten voor het slapen gaan
- Coping met wakker liggen



VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

Slaapinterview – deel 2

Middelengebruik

Medische en psychiatrische voorgeschiedenis

Symptomen andere slaapstoornissen

- Rusteloze benen
- Snurken, ademhalingsproblemen, droge mond, ochtendhoofdpijn, enz
- Te vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen
- 's Morgens nog diep aan het slapen zijn
- Nachtmerries, slaapwandelen, enz.



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Instructie slaapdagboek

Metten is weten

- Invullen 30 à 60 minuten na het opstaan
- Inschatting van hoe lang en hoe vaak wakker liggen! Niet op de klok kijken!
- Enkel naar de klok kijken voor het tijdstip bij het naar bed gaan en bij het opstaan.
- 24-uurs-registratie: dutjes meenemen.
- Activiteiten zoals alcohol, medicatie en cafeïnegebruik registreren.



Slaapinterview – demo slaapdagboek

Instructie e-learning slaapdagboek huddle

[Slaapdagboek](#)



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Slaapparameters

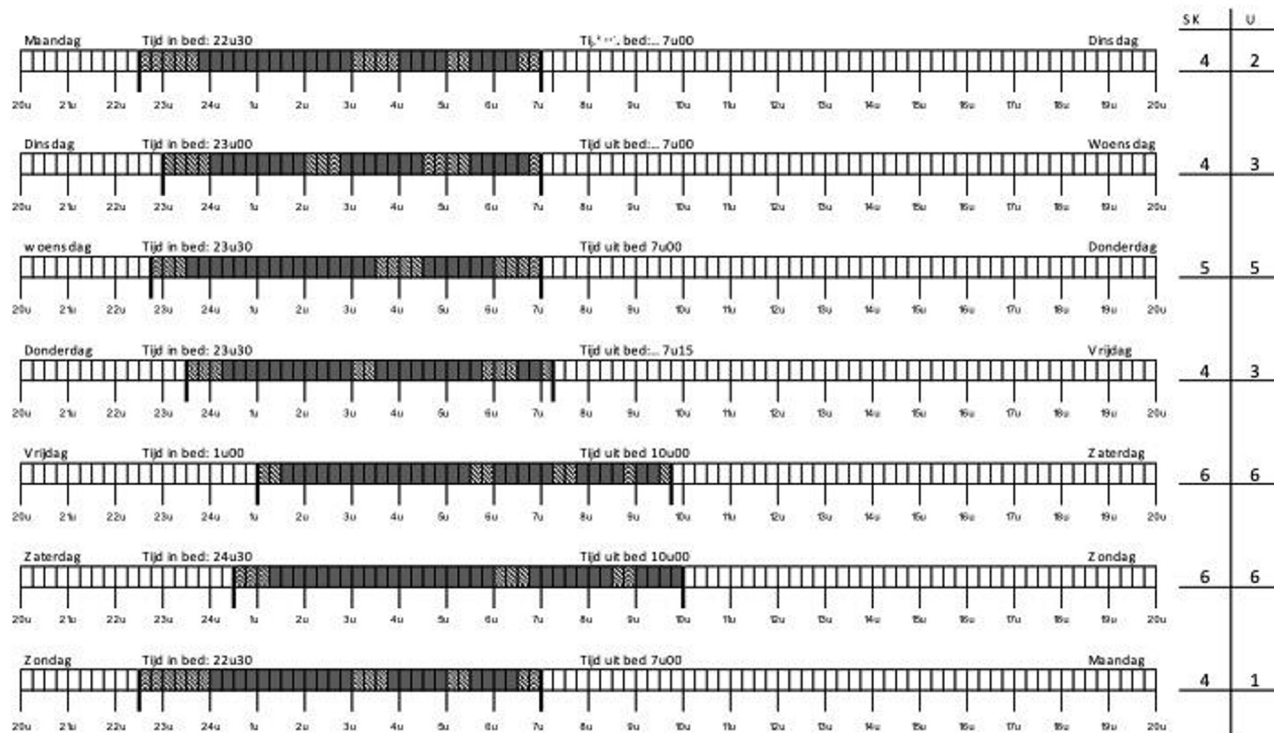
- SOL: Slaaplatentie: inslaaptijd
- WASO: waaktijd 's nachts vanaf inslaaptijd tot het moment van ochtend-ontwaken
- EMA: waaktijd vanaf ochtend ontwaken tot moment van opstaan
- TWT: totale waaktijd: SOL + WASO + EMA
- TIB: totale tijd in bed van slapengaan tot opstaan
- TST: totale slaaptijd: TIB - TWT
- SE: slaapefficiëntie: $TST/TIB \times 100$



Hoe slaapdagboek interpreteren?

- Regelmatig slaappatroon? Verschil week versus weekend?
- Evalueer de kenmerken van de slaap
 - Inslaaptijd: > 30 min
 - Fragmentatie van de slaap: frequentie en duur van ontwaken
 - Slaapefficiëntie: $(TST/TIB)*100 < 80\%$
- Evalueer het verloop van de dag
 - Slaperigheid
 - Dutjes overdag
 - Functioneren overdag







VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

Deel 2: Behandeling

Gedragmatige interventies

Contra-indicatie: OSA - bipolariteit - epilepsie - TIB < 6 uur - ESS >13

Start met de rationale voor een niet-medicamenteuze aanpak::

- Educatie over slaapregulatie: slaap- versus waakdruk
- Wat schaadt en helpt de slaapregulatie?
- Betrek de bevindingen vanuit het slaapdagboek



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen



Rationale

Rationale

- Er is geen specifieke norm over het aantal uren dat iemand moet slapen: kwaliteit > kwantiteit.
- Het is normaal dat je niet direct in slaap valt en '**s nachts af en toe wakker** wordt (zeker met het vorderen van de nacht).
- Met het **ouder worden** slapen we minder diep en vaak ook korter.
- Slaap wordt geregeld door onze **slaaphonger** (ons moe maken overdag) en **onze biologische klok** die ons programmeert om 's nachts te slapen en wakker te zijn bij daglicht (cf. de wilde dieren zijn ook wakker).
- **Dutjes** overdag is zoals snacken en doet onze slaaphonger afnemen.
- (Je hoeft geen slaap in te halen: ons lichaam compenseert slaapttekort: langere en vastere slaap)
- Je kan jezelf niet opleggen om in slaap te vallen (onwillekeurig proces): jezelf onder druk zetten betekent stress en stress blokkeert ons slaapsysteem (cf. slapen is gevaarlijk)
- In deze behandeling gaan we maximaal gebruik maken van de **natuurlijke slaapmechanismen** zodat we bij wijze van spreken een natuurlijk klop van de hamer krijgen en de ideale omstandigheden creëren voor een goede, vaste slaap.

Gedragmatige interventies vervolg

Bespreek 4 stappen om de slaap te verbeteren

1. Reduceer de tijd in bed: TST + 30 min (minimaal 6 uur)
2. Sta steeds op hetzelfde moment op - ongeacht hoe slecht je de dag voordien hebt geslapen.
3. Ga niet naar bed tenzij je slaperig bent.
4. Blijf niet in bed als je langer dan 30 minuten wakker ligt.

Monitoring m.b.v. slaapdagboek



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Oefening

“Maar ik kwam juist om meer te slapen en nu vertel je me dat ik minder moet slapen”

“Eens dat ik goed slaap, dan ga ik mij niet forceren om op te staan”

“Ik heb geen alarmklok nodig - ik lig toch wakker”

“Als ik pas naar bed ga als ik slaperig ben, hoe moet ik die tijd opvullen?”

“Wat als ik mij niet wakker kan houden?”

“Wat als ik nooit slaperig word?”

“Wat moet ik doen om 2 uur 's nachts?”

“Hoe weet ik dat ik al 30 minuten wakker lig”?”



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Slaapvoorschrift

- Tijdstip van opstaan
- Tijdstip van naar bed gaan: $TIB = TST + 30 \text{ min}$ (min: 6 uur)
- Activiteiten voor het slapen gaan
- Activiteiten tijdens de nacht als men niet kan slapen
- Tijdstip en dosage van medicatie

Benadruk het belang van therapietrouw

Scherp realistische verwachtingen

Waarschuw voor (tijdelijke) slaperigheid overdag



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen

Follow-up 1

- Bevraag hoe de toepassing van het slaapvoorschrift verloopt: moeilijkheden?
- Bespreek het effect aan de hand van het slaapdagboek
- Benadruk nogmaals het belang van therapietrouw
- Geef instructies hoe het slaapschema moet aangepast worden:
 - Indien SOL en WASO < 30 min: TIB + 15 min/week of + 30 min/2wkn
 - Indien SOL of WASO > 30 min: TIB - 15min/week of - 30 min/2wkn



Follow-up 2

- Monitoren van progressie
- Voorkomen van terugval - waarschuw voor stress perioden
- Detecteren van nieuwe problemen



VLAAMSE VERENIGING
Klinisch Psychologen



VLAAMSE VERENIGING

Klinisch Psychologen

Wat met slaapmedicatie?

Slaapmedicatie

- Verhoog de voorspelbaarheid van medicatie
- Corrigeer foutieve cognities over het gebruik van slaapmedicatie
- Geef educatie voor de afbouw van slaapmedicatie
- Verwijs eventueel door naar project terugbetaling afbouw benzo's



Gratis e-learning en vaardigheidstraining

- Inschrijven via insomnie@vvpk.be

