

Een internetinterventie voor mensen met slaapproblemen.

Gepubliceerd: 03-12-2009 Laatste bijgewerkt: 15-05-2024

In this pilot study we test the feasibility and effectiveness of a internet based intervention for sleep problems.

Ethische beoordeling	Positief advies
Status	Werving nog niet gestart
Type aandoening	-
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON27579

Bron

NTR

Aandoening

sleepproblemen
insomnia
slaapproblemen
slapeloosheid

Ondersteuning

Primaire sponsor: VU university

Overige ondersteuning: Nuts-Ohra

Onderzoeksproduct en/of interventie

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Sleep diary (sleep onset latency, total sleep time, sleep efficiency, sleep quality).

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Insomnia is very prevalent. About 33% of the population suffers from one or more symptoms. Treatment usually consists of sleep medication which has a number of important drawbacks. Cognitive-behavioral therapy is at least as effective but is seldomly offered because it is not available. We developed an internet intervention based on the usual CBT face-to-face treatment. In this pilot study we want to examine (1) feasibility and (2) effectiveness.

Doel van het onderzoek

In this pilot study we test the feasibility and effectiveness of a internet based intervention for sleep problems.

Onderzoeksopzet

Baseline, 6 and 13 weeks.

Onderzoeksproduct en/of interventie

Intervention:

The intervention, which is based on existing psychological treatment for sleep problems, will be offered through the Internet. It focuses on the following elements: (1) psycho-education about sleep and sleep disorders (2) stimulus-control (only going to bed when tired, getting out of bed at the same time every day) (3) sleep restriction (reduction of the time spent in bed to the average number of hours slept) (4) sleep hygiene (information about helpful and harmful daily habits) (5) relaxation, and (6) cognitive restructuring (modifying dysfunctional beliefs about sleep and insomnia). The intervention consists of 6 weekly lessons. In every lesson the patients finds new information and is asked to do homework. The patients will receive online feedback on this homework by coaches.

Control:

There is a waitlist control group. The people in the control group will receive the internet intervention 3 months after randomization (after the follow-up measurement).

Contactpersonen

Publiek

VU University Medical Center, FPP, Department of Clinical Psychology
Van der Boechorststraat 1
Annemieke Straten, van
Van der Boechorststraat 1
Amsterdam 1081 BT
The Netherlands
+31 (0)20 5988970

Wetenschappelijk

VU University Medical Center, FPP, Department of Clinical Psychology
Van der Boechorststraat 1
Annemieke Straten, van
Van der Boechorststraat 1
Amsterdam 1081 BT
The Netherlands
+31 (0)20 5988970

Deelname eisen

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

1. 18 years or older;
2. Having sleep problems (being awake for at least 30 minutes a night, for at least 3 nights a week, for at least 3 months).

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

Very high scores on depression or anxiety questionnaires.

Onderzoeksopzet

Opzet

Type:	Interventie onderzoek
Onderzoeksmodel:	Parallel
Toewijzing:	Gerandomiseerd
Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	N.v.t. / onbekend

Deelname

Nederland	
Status:	Werving nog niet gestart
(Verwachte) startdatum:	01-01-2010
Aantal proefpersonen:	100
Type:	Verwachte startdatum

Ethische beoordeling

Positief advies	
Datum:	03-12-2009
Soort:	Eerste indiening

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

ID: 32913
Bron: ToetsingOnline
Titel:

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register	ID
NTR-new	NL2015
NTR-old	NTR2132
CCMO	NL29947.029.09
ISRCTN	ISRCTN wordt niet meer aangevraagd.
OMON	NL-OMON32913

Resultaten

Samenvatting resultaten

N/A