

Slapeloosheid Onder Controle: een onderzoek naar een zelfhulpcursus voor slaapproblemen

Gepubliceerd: 25-11-2009 Laatst bijgewerkt: 15-05-2024

Recent hebben wij een Nederlandse versie van een Internet slaapcursus ontwikkeld. Deze is gebaseerd op de gangbare slaaptherapie. In dit pilot onderzoek willen wij nagaan: (1) wat de deelnemers van deze cursus vinden en (2) of er indicaties zijn van...

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving gestart
Type aandoening	Slaapstoornissen en -afwijkingen
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON32913

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Een Internet zelfhulpcursus voor slaapproblemen

Aandoening

- Slaapstoornissen en -afwijkingen

Synoniemen aandoening

insomnia, slaapstoornissen

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Vrije Universiteit

Overige ondersteuning: Fonds NutsOhra

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: behandeling, cognitieve gedragstherapie, insomnia, Internet, slapeloosheid, zelfhulp

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Primair zijn we geïnteresseerd in de mening van de deelnemers over de cursus.

Door middel van een vragenlijst na afloop van de cursus zullen we nagaan wat de deelnemers sterke en zwakke punten vinden van de cursus. En we zullen vragen naar suggesties voor verbetering. Het gaat hierbij om de website zelf (navigatie etc) en om de inhoud (is de informatie duidelijk? zijn alle oefeningen zinvol? etc).

Secundaire uitkomstmaten

Secundair zijn we geïnteresseerd in mogelijke effecten van de cursus. Daarvoor brengen we in kaart: (1) slaapparameters zoals slaapefficiëntie, inslaaptijd, totale slaapduur, kwaliteit van de slaap, gebruik van benzodiazepinen; (2) subjectief ervaren ernst van de slapeloosheid; (3) moeheid (4) angst (5) depressie (6) kwaliteit van leven.

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Slaapproblemen komen veel voor in Nederland. Ongeveer een derde van de bevolking slaapt zo nu en dan wel eens slecht en ongeveer 10% van de bevolking heeft er zodanig last van dat zij overdag minder goed kunnen functioneren. Het leidt tot een verminderde kwaliteit van leven, hoger zorggebruik, meer ziekteverzuim en een verminderde productiviteit.

Behandeling bestaat doorgaans uit het voorschrijven van benzodiazepines. Benzodiazepinen kennen echter belangrijke bijwerkingen (o.a. sufheid, vallen)

en zijn snel verslavend. Het beleid in Nederland is daarom om terughoudend te zijn met het voorschrijven van benzodiazepinen. Er is momenteel echter geen goed alternatief voorhanden. Er is weliswaar aangetoond dat face-to-face slaaptherapieën (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie) minstens even effectief zijn als medicatie maar er zijn in Nederland vrijwel geen slaaptherapeuten beschikbaar.

In het buitenland is er ervaring opgedaan om dergelijke face-to-face therapieën om te zetten naar zelfhulpbehandelingen. Een recente meta-analyse wijst uit dat dergelijke zelfhulptherapieën (via boek of Internet) effectief zijn in het reduceren van slaapproblemen. Dergelijke zelfhulptherapieën kunnen het bereik van effectieve therapieën enorm vergroten.

Doel van het onderzoek

Recent hebben wij een Nederlandse versie van een Internet slaapcursus ontwikkeld. Deze is gebaseerd op de gangbare slaaptherapie. In dit pilot onderzoek willen wij nagaan: (1) wat de deelnemers van deze cursus vinden en (2) of er indicaties zijn van effecten. Na aanleiding van deze pilot kunnen wij de cursus optimaliseren.

Onderzoeksopzet

Het betreft een gerandomiseerd onderzoek (RCT). Via oproepen in kranten en Internet willen wij 100 deelnemers werven. Deze deelnemers worden at random toegewezen aan de internet cursus of een wachtlijst. Er zal een baseline meting worden afgenomen en de nametingen zullen 6 en 13 weken later plaatsvinden. Na de laatste meting kunnen de mensen in de wachtlijst conditie starten met de cursus.

Onderzoeksproduct en/of interventie

De cursus wordt aangeboden via het Internet en bestaat uit 6 wekelijkse lessen. De volgende onderwerpen komen aan bod: psycho-educatie, slaaphygiene, verbeteren waak-slaap ritme, piekeren, ontspanning, en cognitieve denkfouten. De cursus bestaat uit informatie en oefeningen. De deelnemers krijgen wekelijks feedback op de gemaakte oefeningen via de e-mail van een getrainde coach.

Inschatting van belasting en risico

nvt

Contactpersonen

Publiek

Vrije Universiteit

van der Boechorststraat 1
1081 BT Amsterdam
NL

Wetenschappelijk

Vrije Universiteit

van der Boechorststraat 1
1081 BT Amsterdam
NL

Locaties

Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

Deelname eisen

Leeftijd

Volwassenen (18-64 jaar)
65 jaar en ouder

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

18 jaar en ouder
slaapproblemen (minstens 3 nachten per week 30 minuten of langer wakker voor minstens 3 maanden)

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

ernstige symptomen van angst of depressie

Onderzoeksopzet

Opzet

Type:	Interventie onderzoek
Onderzoeksmodel:	Parallel
Toewijzing:	Gerandomiseerd
Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	Geneesmiddel
Doel:	Behandeling / therapie

Deelname

Nederland	
Status:	Werving gestart
(Verwachte) startdatum:	01-05-2010
Aantal proefpersonen:	100
Type:	Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	25-11-2009
Soort:	Eerste indiening
Toetsingscommissie:	METC Amsterdam UMC

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

ID: 27579

Bron: NTR

Titel:

In overige registers

Register	ID
CCMO	NL29947.029.09
OMON	NL-OMON27579