

Digitale zelfhulp bij insomnie: een onderzoek naar factoren die samenhangen met therapiesucces

Gepubliceerd: 31-08-2010 Laatste bijgewerkt: 03-05-2024

Het doel van dit onderzoek is het bepalen van variabelen die samenhang vertonen met het therapiesucces bij het aanbieden van een internetbehandeling voor insomnie.

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

Samenvatting

ID

NL-OMON34377

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Digitale zelfhulp bij insomnie

Aandoening

- Slaapstoornissen en -afwijkingen

Synoniemen aandoening

Insomnie; slapeloosheid

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Universiteit Utrecht

Overige ondersteuning: Ministerie van OC&W

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: Insomnie, Slaap, Zelfhulp

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

De primaire onderzoeksvariabelen zijn: slaapklachten, chronische slapeloosheid en beperking in het functioneren door chronische slapeloosheid.

Secundaire uitkomstmaten

De secundaire onderzoeksvariabelen zijn: angstniveau, depressieve klachten en slaapmedicatie.

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Met een prevalentie van 8-10% is chronische slapeloosheid - insomnie - de meest voorkomende slaapstoornis. Slecht slapen zorgt voor vermoeidheid en prikkelbaarheid overdag. Verder zijn er verbanden gevonden met psychische problemen. Hoewel chronische slapeloosheid een veel voorkomende stoornis is, wordt het in de meeste gevallen niet behandeld. Slechts 15% van alle mensen met een slaapstoornis zoekt en krijgt professionele hulp. Een van de redenen hiervoor is dat er te weinig hulpverleners goed opgeleid zijn om chronische slapeloosheid te behandelen. Dat is spijtig want twee meta-analyses en twee systematisch reviews bewezen dat chronische slapeloosheid goed behandeld kan worden met cognitieve gedragstechnieken.

Naast het tekort aan goed opgeleide professionals gaan mensen niet graag naar een therapeut voor insomnie. Zelfhulp binnen een stepped-care model zou een oplossing kunnen zijn. Hierbij wordt een cliënt in eerste instantie de meest effectieve, minst belastende en kortste vorm van behandeling (de zelfhulp) geboden die mogelijk is, gezien de aard en ernst van de problematiek. Zelfhulp bij insomnie lijkt goed te werken, al wordt niet iedereen er door geholpen. Om in de toekomst betere hulp te bieden is het nu tijd om na te gaan welke variabelen samenhangen met het succes van een internetinterventie.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is het bepalen van variabelen die samenhang vertonen

met het therapiesucces bij het aanbieden van een internetbehandeling voor insomnie.

Onderzoeksopzet

In de studie krijgen alle participanten een digitale interventie.

Onderzoeksproduct en/of interventie

De interventie bestaat uit: ontspanningsoefeningen, slaaphygiëne, registreren van de eigen slaap, slaaprestrictie en cognitieve therapeutische oefeningen. De slaaphygiëne richt zich op de omgevingsfactoren, zoals een goed bed en een donkere kamer. Verder wordt er uitgelegd dat een bed alleen bedoeld is om in te slapen. Bij slaaprestrictie mogen mensen slechts een beperkt aantal uren in bed liggen om te leren om de tijd dat ze in bed liggen ook daadwerkelijk te slapen. Dit aantal uren wordt langzaam opgebouwd. De cognitieve oefeningen pakken de irrealistische en disfunctionele gedachten over slaap aan (zoals: >als ik niet acht uur slaap, ben ik morgen een wrak>).

Inschatting van belasting en risico

Hoogstwaarschijnlijk zijn er geen risico's aan het onderzoek verbonden. Het kan zijn dat er tijdens de interventie enige tijd wat minder geslapen wordt, maar dit hoort bij de interventie. Het is niet de verwachting dat dit problemen oplevert, net zo min als dit bij voorgaande onderzoeken het geval bleek. Daarbij is de belasting voor de proefpersonen niet groot (zeventien uur per persoon over twaalf maanden). Naar onze mening is het uitvoeren van dit onderzoek gerechtvaardigd vanwege de kleine belasting en de lage risico's voor de proefpersonen.

Contactpersonen

Publiek

Universiteit Utrecht

Postbus 80.140
3508TC Utrecht
NL

Wetenschappelijk

Universiteit Utrecht

Postbus 80.140
3508TC Utrecht
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)

Last hebben van insomnie
Beschikking over internet
Een geldig e-mail adres

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

Suïcidaliteit
Psychose / schizofrenie
regelmatig cannabis gebruik
Alcohol misbruik
Slaap apneu

Onderzoekopzet

Opzet

Fase onderzoek: 3

Type:	Interventie onderzoek
Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	Geen controle groep
Doel:	Organisatorisch/zorgonderzoek

Deelname

Nederland	
Status:	Werving gestopt
(Verwachte) startdatum:	18-10-2010
Aantal proefpersonen:	732
Type:	Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	31-08-2010
Soort:	Eerste indiening
Toetsingscommissie:	METC Universitair Medisch Centrum Utrecht (Utrecht)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register	ID
CCMO	NL31993.041.10