

Een onderzoek naar het verhelpen van chronische slapeloosheid via een online training: met of zonder ondersteuning van een therapeut?

Gepubliceerd: 22-07-2011 Laatste bijgewerkt: 28-04-2024

Het doel van dit onderzoek is om in een grootschalig gecontroleerde studie te onderzoeken wat de meerwaarde is van feedback bij een online training voor insomnie.

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

Samenvatting

ID

NL-OMON36137

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Online training voor insomnie

Aandoening

- Slaapstoornissen en -afwijkingen

Synoniemen aandoening

Insomnie, slapeloosheid

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Universiteit Utrecht

Overige ondersteuning: Fonds Psychische Gezondheid & Innovatiefonds Zorgverzekeraars

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: Insomnie, online, zelfhulp

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

De primaire onderzoeksvariabele is: chronische slapeloosheid.

Secundaire uitkomstmaten

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

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Met een prevalentie van 10-15% 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 een minderheid 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 systematische reviews laten zien dat chronische slapeloosheid goed behandeld kan worden met cognitieve gedragstherapie.

Naast het tekort aan goed opgeleide professionals is er een tweede reden waarom psychologische hulpverlening voor insomnie relatief weinig wordt gegeven: mensen gaan niet graag naar een therapeut voor insomnie. Zelfhulp zou een oplossing kunnen bieden voor het tekort aan therapeuten en de drempel om naar een therapeut te gaan. Zelfhulp bij insomnie lijkt goed te werken, al wordt niet iedereen er door geholpen. Om in de toekomst betere hulp te bieden is het van belang om na te gaan in hoeverre feedback door een therapeut bij de oefeningen een toegevoegde waarde hebben.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om in een grootschalig gecontroleerde studie te onderzoeken wat de meerwaarde is van feedback bij een online training voor

insomnie.

Onderzoeksopzet

In de studie krijgen alle participanten (N = 300) een online training. De ene helft krijgt een online interventie op basis van cognitieve gedragstherapie zonder ondersteuning. De andere helft krijgt dezelfde interventie, maar met ondersteuning.

Onderzoeksproduct en/of interventie

De interventie bestaat uit: ontspanningsoefeningen, slaaphygiëne, registreren van de eigen slaap, slaaprestrictie en cognitief therapeutische oefeningen. De slaaphygiëne richt zich op de omgevingsfactoren, zoals een goed bed en een donkere kamer. Verder wordt er benadrukt 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 irreële 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 tijdsbelasting 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)

Suïdaliteit; psychose / schizofrenie; regelmatig cannabis gebruik; alcohol misbruik; slaap apneu.

Onderzoeksopzet

Opzet

Fase onderzoek:	2
Type:	Interventie onderzoek
Onderzoeksmodel:	Parallel
Toewijzing:	Gerandomiseerd
Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	Geneesmiddel
Doel:	Behandeling / therapie

Deelname

Nederland	
Status:	Werving gestopt
(Verwachte) startdatum:	24-10-2011
Aantal proefpersonen:	300
Type:	Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	22-07-2011
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

CCMO

ID

NL36297.041.11