

# Beter slapen door betere zorg: een symposium over (online) behandeling en diagnostiek in de huisartspraktijk

## Doel van de bijeenkomst

We organiseren dit symposium met als doel meer aandacht te genereren voor slaap en slaapproblemen. We willen hiermee meer bekendheid genereren bij hulpverleners (met name huisartsen, POH-GGZ en psychologen) voor de Slaapstraat & (online) therapie voor insomnie. We willen op deze manier bijdragen aan verbeteringen van de zorg voor mensen met slaapproblemen (al dan niet met co-morbiditeit).

## Voor wie?

Deze middag is bedoeld voor huisartsen, POH-GGZ's, (GZ-)psychologen, wetenschappers en overige geïnteresseerden die graag meer willen leren over het diagnosticeren en behandelen van slaapproblemen binnen de huisartspraktijk.

## Programma

Tijdens het symposium zullen 4 gevarieerde sprekers ieder 30 minuten spreken. Het symposium wordt voorgezeten door prof. dr. Heleen Riper, hoogleraar eMental-Health bij de vakgroep Klinische Psychologie.

12.00-13.00            *Lunch*

13.00-15.00            *Sprekers*

Ø Prof. Dr. Eus van Someren | groepsleider Slaap & Cognitie, Neuro Instituut Nederland

*Insomnie en psychopathologie*

Ø Dr. Ingrid Verbeek | GZ-psycholoog/somnoloog, Kempenhaeghe  
*Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid & de POH-GGZ*

Ø Bart van Pinxteren | huisarts

*Huisartszorg bij slaapproblemen & de Slaapstraat*

Ø Dr. Judith Bosmans | Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam  
*Kosten-effectiviteit van (online) behandeling van insomnie*



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
AMSTERDAM

Hersenstichting





*Prof. Eus Van Someren is hoofd van de afdeling Slaap & Cognitie bij het Nederlands Herseninstituut en daarnaast hoogleraar bij Integratieve Neurofysiologie en Psychiatrie aan de Vrije Universiteit en Amsterdam UMC. Hij wierf de meest prestigieuze subsidies om zijn droom te verwezenlijken: het begrijpen van slapeloze hersenen. Met zo'n 250 publicaties in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften is hij wereldwijd erkend als dé voorvechter voor fundamenteel onderzoek naar slapeloosheid. Tegelijkertijd maken zijn informele manier en enthousiasme hem een vaak gevraagde spreker voor algemeen publiek, onder andere op TED-X.*

Lezing: Insomnie en psychopathologie

*Eus van Someren bespreekt nieuwe inzichten in de hersenmechanismen van oorzaken en gevolgen van slapeloosheid. Uit het fundamentele onderzoek van zijn groep blijkt hoe belangrijk het is voor hulpverleners zoals huisartsen, POH-GGZ en psychologen om slapeloosheid uit te vragen en te behandelen. Slapeloosheid is al ernstig genoeg, maar kan ook nog eens angst en depressie tot gevolg hebben, in stand houden, of doen terugkeren.*

*Slapeloosheid is niet te vergelijken met een incidentele slechte of korte nacht. Recent fundamenteel onderzoek ontrafelde hoe genetische aanleg en hersencircuits betrokken zijn bij slapeloosheid. Verrassend genoeg zit aanleg voor slapeloosheid niet zozeer in circuits die slaap regelen, maar eerder in circuits die alertheid en emotie regelen.*

*Goede slaap helpt niet alleen bij het onthouden van belangrijke dingen, maar ook bij het vergeten van de eventueel bijbehorende stress, emoties en spanningen. Tijdens slaap veranderen de verbindingen tussen hersencellen: waar sommige verbindingen sterker worden zodat je dingen kunt onthouden, worden andere juist zwakker waardoor bijbehorende spanning wordt afgeschud en intense emoties bedaren. Dit nachtelijk verwerken kennen we van uitdrukkingen als 'er een nachtje over slapen' en 'dingen een plek geven'. Helaas hebben slechte slapers hebben minder profijt van de nacht. Sterker nog, bij mensen met de meest rusteloze nachten kan slaap zelfs een averechts effect hebben op het opruimen van stress, emoties en spanningen. Reden te meer om slapeloosheid te behandelen om nog erger te voorkomen.*



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
AMSTERDAM

Hersenstichting





Dr. Ingrid Verbeek is slaaptherapeut - somnoloog bij het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe in Heeze (NB). Naast haar klinisch werk geeft zij onderwijs aan zorgprofessionals in de GGZ over de gedragsmatige behandeling van slaapproblemen. Zij heeft diverse boeken, boekhoofdstukken en artikelen geschreven over de evidence based behandeling van eerste keus bij langdurige slaapproblemen, kortdurende cognitieve gedragstherapie bij insomnia (CGT-I). Haar missie is om zoveel mogelijk patiënten toegang te laten krijgen tot CGT-I.

Lezing: 'Beter slapen? Doe-het-zelf!'

*Ongeveer 10 % van de volwassen Nederlandse bevolking lijdt aan een insomniastoonis. De definitie hiervan is minimaal drie nachten per week problemen*

*met in- en/of doorslapen gedurende minimaal drie maanden. Klachten overdag, zoals moeheid, irritatie, concentratiegebrek en/of somberheid, zijn essentieel voor de diagnose. Onbehandelde insomniastoonis heeft een negatieve impact op de kwaliteit van leven en productiviteit, en is bovendien een risicofactor voor het ontwikkelen van psychische stoornissen, met name een depressie. Cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CGT-I) is de behandeling van eerste keus bij insomniastoonis, de effecten zijn op lange termijn beter dan die van slaapmedicatie. CGT-I bestaat uit psycho-educatie over slaap, algemene slaaphygiënische adviezen, zelfregistratie met een slaapdagboek en cognitieve gedragstherapeutische interventies (slaaprestrictie, stimulus controle en cognitieve therapie gericht op slaap belemmerende gedachten). CGT-I richt zich op het herstellen van het automatische proces wat slaap in essentie is. CGT-I wordt nog onvoldoende toegepast in de huisartsenpraktijk.*



*Bart van Pinxteren is sinds 2001 huisarts en werkt sinds jaar en dag in een grote groepspraktijk in Oog in Al, Utrecht. Zijn hang naar innovatie strekt zich uit van e-health en de herinrichting van zijn spreekkamer, tot gedeelde besluitvorming en het ontwikkelen en implementeren van een zorgprogramma dat huisartsen faciliteert bij de aanpak van slaapproblemen.*

Lezing: Slaapzorg bij de huisarts: diagnosticeer adequater, de rest komt later!

*Dat zij gewend zijn om een zekere mate van diagnostische onzekerheid te verdragen is een belangrijke competentie van huisartsen. Desondanks*

*zijn er belangrijke argumenten om mensen met een slaapprobleem niet op klachtniveau te behandelen, maar ook bij hen eenvoudige diagnostiek in te zetten om zo gericht te kunnen geruistellen, adviseren, behandelen of verwijzen.*



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
AMSTERDAM

Hersenstichting





*Judith Bosmans is universitair hoofddocent bij de afdeling Gezondheidswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Haar onderzoek richt zich op de methodologie van kosteneffectiviteitsstudies en toegepaste kosteneffectiviteitsstudies. Zij heeft inmiddels meer dan 150 artikelen gepubliceerd en geeft onderwijs over kosteneffectiviteitsonderzoek aan zowel BSc als MSc studenten. Ze is betrokken bij een groot aantal nationale en internationale onderzoeksprojecten. In 2017 heeft zij een Vidi beurs gekregen om methoden te ontwikkelen voor kosteneffectiviteitsanalyses op basis van routinematig verzamelde data.*

Lezing: Behandeling van slapeloosheid: kosteneffectief of niet?

*Slapeloosheid leidt tot hoge kosten voor de maatschappij door verminderde productiviteit en een verhoogde kans op ongelukken. Cognitieve gedragstherapie is bewezen effectief, maar onduidelijk is of deze behandeling ook kosteneffectief is. Wat is er over de kosteneffectiviteit van cognitieve gedragstherapie bij slapeloosheid bekend? En wat nog niet? Judith Bosmans zal proberen op deze vragen antwoord te geven.*

