

DRAAIBOEK

Slaap, slaapstoornissen en behandeling

Docent: Marijke C.M. Gordijn (PhD), Karin van Rijn (GZ-psycholoog), Jiska Weijermans (GZ-psycholoog, supervisor/docent VGCT)

Data: Eerste editie 10-02-2021, meerdere data mogelijk

Locatie: Groningen, Zwolle, incompany

Praktische gegevens

Workshop titel: Slaap, slaapstoornissen en behandeling

Introductie/inhoud:

Slaapproblemen zijn een kernprobleem bij stemmingsstoornissen en andere psychiatrische problematiek. Ze maken vaak ook deel uit van de diagnostische criteria; 60-80% van de patiënten met een depressie lijden aan insomnie, met inslaap- of doorslaapklachten of vroeg ontwaken. Daarnaast komt ook hypersomnie veelvuldig voor bij depressie met schattingen oplopend tot 76%, afhankelijk van leeftijd. Bij patiënten die lijden aan bipolaire stemmingsstoornissen gaat slaapttekort vaak vooraf aan de switch naar een manische fase. De wisselwerking tussen slaap en stemming wordt ook duidelijk uit de samenhang tussen chronotype (de mate waarin men een ochtend- of avondtype is) en depressiviteit: late chronotypes, oftewel meer de avondmensen, hebben een groter risico op een depressieve stemming en 30-62% van de jongeren met een depressie hebben een late slaapfase gedurende hun depressieve episode.

Slaapproblemen worden ook veelvuldig gerapporteerd na een traumatische ervaring. Een verhoogd 'arousal'-niveau en lichamelijke spanningsklachten leiden veelvuldig tot insomnie-klachten. Maar een traumatische ervaring heeft ook een direct effect op slaaparchitectuur zelf, bijvoorbeeld op REM-slaap en daarmee op droombeleving en nachtmerries. Hoewel dit soort slaapklachten een stressvol gevolg van de traumatische ervaring kunnen zijn, is het ook een ingang voor behandeling. Het in een vroeg stadium behandelen van de slaapklachten na een trauma, zou het risico op het ontwikkelen van een posttraumatische stressstoornis kunnen verminderen.

Recent zijn er aanwijzingen dat bij autisme spectrum problematiek relatief vaak een slaapprobleem voorkomt dat we een 'vrijlopend ritme' noemen. Dit uit zich door het niet in de pas kunnen lopen van het normale 24-uurs patroon van licht en donker, maar het steeds verschuiven van het moment van in slaap vallen en wakker worden. Door het succesvol behandelen van dit slaap-waakritme probleem met gedragstherapie en adviezen over de juiste blootstelling aan licht en donker, is er een grote kans op het verbeteren van het functioneren van de cliënt.

Door deze resultaten groeit het besef dat slaapproblemen geen epifenomeen zijn bij psychische klachten maar een causale rol spelen in het ontstaan of onderhouden van de klachten. Deze uitkomsten stimuleren interventies voor het aanpakken van de slaapklachten, bijvoorbeeld met behulp van chronotherapie en cognitieve gedragstherapie, naast het behandelen van de stemmingsklachten zelf.

Chronotherapie omvat een aantal therapeutische ingrepen bij o.a. slaap- en stemmingsstoornissen waarbij gebruik wordt gemaakt van de kennis van de chronobiologie. Chronobiologie is de kennis over ritmische processen in ons lichaam en de manier waarop deze worden afgestemd op de dagelijkse afwisseling van licht en donker. We noemen dit het 'circadiane systeem' en de ritmes worden gegenereerd door de biologische klok gelokaliseerd in de hypothalamus; het slaap-waak ritme is zo'n voorbeeld van een intern gegenereerd ritme met een periode van ongeveer 24 uur. Chronotherapie maakt gebruik van de kennis van de chronobiologie en met de juiste aanwijzingen over timing van blootstelling aan licht en donker, maaltijden, en het gebruik van cafeïne, eventueel aangevuld met

melatonine als een 'chronobioticum', worden ritmes weer in het gareel gebracht waardoor slaapkwaliteit verbetert en daarmee het functioneren overdag, vooral bij mensen waarbij er een probleem is in de slaap-waak afwisseling.

Bij andere slaapproblemen, zoals slapeloosheid die vaak ontstaat in periodes van stress of life-events maar daarna aanhouden, is cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CBTi) de voorkeursbehandeling. Modellen gaan ervan uit dat een uitlokkende factor bovenop aanwezige persoonlijke factoren een rol spelen bij het krijgen van acute slaapproblemen. Maar daarna zijn het gedragingen die een onderhoudende factor zijn bij het ontstaan van chronische slaapproblemen. CBTi is dan ook op de lange termijn de meest succesvolle behandeling van insomnia klachten. Recentelijk zijn er internationale samenwerkingen om CBTi aan te passen voor de behandeling van slaapproblemen bij psychische klachten.

In deze workshop ligt de nadruk op de volgende fases van het gedragstherapeutisch proces:

- Klachteninventarisatie, DSM-5 classificatie en diagnose
- Observaties en meetinstrumenten
- Hulpvraag en behandeldoel
- Behandelplan
- Interventies (chronotherapie en CBTi)

Het doel:

In de ééndaagse cursus zal zowel de basisinformatie over slaapregulatie en de veelheid aan mogelijke slaapproblemen die in de dagelijkse praktijk kunnen worden gezien, worden behandeld met een focus op die slaapproblemen die veelal voorkomen bij patiënten met psychische klachten. Daarnaast zal specifiek worden behandeld hoe slaap-waakritme stoornissen en insomnia kunnen worden behandeld door middel van chronotherapie en CBTi.

Voor wie:

GZ- en klinisch psychologen (o.a. cognitief gedragstherapeuten), orthopedagogen (generalist)

Docent(en):

Marijke C.M. Gordijn (PhD)

Chrono@Work & Rijksuniversiteit Groningen
Friesestraatweg 213, 9743 AD Groningen
050-2111946

Marijke.gordijn@chronootwork.com

Kort CV:

Marijke Gordijn studeerde Biologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en specialiseerde zich in de chronobiologie en slaap. Zij promoveerde bij de faculteit Geneeskunde op een onderzoek naar de relatie tussen slaap, de biologische klok en stemming. Ruim 25 jaar werkte zij als wetenschapper bij de afdelingen Psychiatrie en Chronobiologie bij dezelfde universiteit.

De rode lijn in haar carrière is translationeel onderzoek op het gebied van chronobiologie, slaap, licht en welzijn. Haar doel is om deze kennis te gebruiken om de negatieve effecten van chronobiologische ontwrichting in onze 24/7 samenleving te voorkomen of te verhelpen. Sinds 2012 doet zij dat met haar bedrijf Chrono@Work, een spin-off van de universiteit Groningen. Chrono@Work is gespecialiseerd in op wetenschappelijke kennis gebaseerd advies, onderwijs, biomarkeronderzoek en toegepast onderzoek op het gebied van chronobiologie. Marijke geeft lezingen, trainingen en workshops bij nationale en internationale bijeenkomsten op het gebied van slaapgeneeskunde, psychiatrie, arbogeneeskunde, licht & gezondheid en andere specialismen in de gezondheidszorg.

Naast directeur van Chrono@Work en gastwetenschapper bij de Rijksuniversiteit Groningen is Marijke voorzitter van de 'Society for Light Treatment and Biological Rhythms' en mede-oprichter van zowel 'Chronotherapie Netwerk Nederland' als de 'Good Light Group'. Marijke wordt regelmatig gevraagd in commissies van de Gezondheidsraad en heeft zitting gehad in de expertcommissie over zomer/wintertijd van het ministerie van Binnenlandse Zaken.

Karin J. van Rijn (GZ psycholoog)

Uitgerust Opstaan & SEIN

www.uitgerustopstaan.nl

Praktijk voor online behandeling van slaapklachten

Postbus 91, 8090 AB WEZEP

Tel: 085- 8768877

karin@uitgerustopstaan.nl

Karin van Rijn is als GZ-psycholoog sinds 2009 werkzaam als behandelaar in de slaapzorg. Zij startte haar werkzaamheden in Den Haag, bij Haaglanden Medisch Centrum bij de afdeling Medische Psychologie en daarna bij het slaap-waakcentrum. In 2016 behaalde zij het diploma tot Somnoloog, een diploma van de European Sleep Research Society (ESRS). Sinds 2017 werkt zij bij Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN), een derdelijns slaapcentrum.

Naast de behandeling van patiënten geeft zij onderwijs op het RINO-Zuid bij de KP opleiding en is werkbegeleider en praktijkopleider voor de GZ-opleiding.

Karin is bestuurlijk actief als voorzitter van de PR-commissie binnen de Nederlandse Vereniging voor slaap-waak onderzoek (NSWO). Ook heeft zij zitting gehad in de expertcommissie over zomer/wintertijd van het ministerie van Binnenlandse Zaken

Lid van: European Insomnia Network van de ESRS; NSWO; Slaapgeneeskunde Vereniging Nederland (SVNL); NIP; Chronotherapie Netwerk Nederland (CNN).

Sinds 2021 is Karin haar online eigen praktijk gestart voor behandeling van slaap-waakstoornissen, Uitgerust Opstaan.

Aandachtsgebieden qua behandeling: circadiane ritme slaap-waakstoornissen (ook bij visuele beperking) en insomnie. Door behandeling van slaap-waakstoornissen neemt de ernst van eventuele psychische klachten vaak af.

Docent 3:

Jiska Weijermans (GZ psycholoog, docent en supervisor VGCT)

Behandelaar bij Psy-zo!, mede-eigenaar en hoofddocent bij Psy-zo! Onderwijs

jiskaweijermans@psy-zo.nl

Literatuur:

1. Gordijn M.C.M. en Lancel M. Circadiane slaap-waakritmestoornissen. In: Slaapstoornissen in de psychiatrie. 105-127 (2021).
2. Meesters Y., Gordijn, M.C.M., Spaans H.P., Verwijk E. Chronotherapeutische interventies. Psyfar 11(4): 18-25. (2016). *Wordt door docent beschikbaar gesteld.*
3. Verbeek I., Oudega M., Peeters G., en Su T. Niet-medicamenteuze behandeling van slaapstoornissen in de psychiatrie. In: Slaapstoornissen in de psychiatrie. 379 - 400 (2021).
4. Marike Lancel, M., Gretha J. Boersma, G.J. & Kamphuis, J. (2021). Insomnia disorder and its reciprocal relation with psychopathology, Current Opinion in Psychology, 41, 34-39.

Aanbevolen;

1. Rijn, K.J. van en Geuke, M. Slaap. In: Healthy ageing. Het ondersteunen van gezondheid gedurende de levensloop. Coutinho. Carina J. Wiekens, Jan S. Jukema (Eds). 147-182. (2019).

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

VGCT, NIP , NVO, FGzPt

Toetsing

Geen. Aanwezigheidsplicht en certificaat.

Vragen ten behoeve accreditatieaanvraag

Niveau: Inleidend, *verdiepend*

Hoeveel uren worden besteedt aan:

- Diagnostiek: 1.5 uur
- Behandeling/Interventie: 3 uur
- Overige taakgebieden: 1.5 uur basiskennis slaap en slaapregulatie

3a) Is er sprake van literatuurstudie.

Ja

4) Wijze van kennisoverdracht

Interactieve lezingen en oefeningen.

5) Kennisniveau na afronding

Basiskennis over slaapregulatie, slaapstoornissen, specifiek slaap-waakritmestoornissen en insomnia, beginselen van chronotherapie en cognitieve gedragstherapie voor insomnia.

Agenda cursusdag

Titel: Slaap, slaapstoornissen en behandeling

Docenten: Marijke C.M. Gordijn (PhD) en Karin van Rijn (GZ psycholoog), Jiska Weijermans (GZ psycholoog/ supervisor VGCT)

Datum: 10 februari 2022 (e.a)

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Basiskennis slaap en slaapregulatie
- Diagnostiek slaapstoornissen in de psychiatrie
- Behandeling/Interventie slaap-waakritmestoornissen en insomnia

Leerdoelen

Na afloop van de cursus

- (1) Heeft u inzicht in hoe de afwisseling van slapen en waken in een gezonde situatie wordt gereguleerd
- (2) Kunt u benoemen welke type slaapstoornissen u kunt tegenkomen
- (3) Heeft u inzicht in de relatie tussen slaapproblemen en psychische klachten
- (4) Kunt u een selectie maken welke patiënten met slaapklachten u door zou moeten verwijzen en waar u met chronotherapie of cognitieve gedragstherapie aan zou kunnen werken
- (5) Heeft u kennis over wat slaaphygiëne inhoudt en bent u in staat dit in te zetten om slaap te verbeteren
- (6) Heeft u kennis over wat chronotherapie is, voor wie het belangrijk is en kent u de beginselen hoe u het in kunt zetten
- (7) Heeft u kennis over de kern van Cognitieve gedragstherapie voor insomnia en kent u de beginselen van hoe u het in kunt zetten

Literatuur

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u:

Gordijn M.C.M. en Lancel M. Circadiane slaap-waakritmestoornissen. In: Slaapstoornissen in de psychiatrie. Bohn Stafleu Van Loghum. Marike Lancel, Maaïke van Veen, Jeanine Kamphuis (Eds). 105-127 (2021).

Meesters Y., Gordijn, M.C.M., Spaans H.P., Verwijk E. Chronotherapeutische interventies. Psyfar 11(4): 18-25. (2016).

Verbeek I., Oudega M., Peeters G., en Su T. Niet-medicamenteuze behandeling van slaapstoornissen in de psychiatrie. In: Slaapstoornissen in de psychiatrie. Bohn Stafleu Van Loghum. Marike Lancel, Maaïke van Veen, Jeanine Kamphuis (Eds). 379 - 400 (2021).

Tijdschema

09:30 – 11:00 basiskennis slaap en slaapregulatie

11:15 – 12:45 chronotherapie bij slaap-waakritmestoornissen

13:45 – 15:15 diagnostiek van overige slaapstoornissen

15:30 – 17:00 cognitieve gedragstherapie voor insomnia bij psychische problemen