

BETERE NACHTEN, BETERE DAGEN?



Heeft u last van slapeloosheid en daarnaast klachten van stress, spanning en emoties?

Leest u dan verder over dit onderzoek.

Het onderzoek

Slaap speelt een belangrijke rol in de verwerking van stress, spanning en emoties. Herstellen deze klachten makkelijker als iemand beter slaapt?

Het Amsterdam UMC, locatie VUmc (in samenwerking met GGZ inGeest, PsyQ, Prezens en huisartsenpraktijken) zoekt deelnemers voor een onderzoek naar een online module voor slapeloosheid bij verschillende groepen mensen met slaapproblemen. Er wordt onderzocht of deze module leidt tot beter slapen en minder klachten van angst, somberheid, spanning en negatieve emoties. Bij deelnemers die tevens een behandeling gaan volgen voor hun psychische klachten binnen de GGZ, wordt ook gekeken hoe het volgen van de slaapmodule van invloed is op het behandelresultaat.

Wat komt er bij kijken?

Via een online vragenlijst kijken we of u aan de eerste voorwaarden van deelname voldoet. Is dit het geval, dan volgt een (beeldbel)afspraken om uw vragen te beantwoorden, en om uw klachten verder in kaart te brengen. Op basis hiervan kijken we of u kunt en wilt deelnemen. Zo ja, dan ondertekent u de toestemmingsverklaring.

De online slaapmodule

De helft van de deelnemers krijgt de slaapmodule aangeboden en de andere helft niet. Er wordt geloot om te bepalen wie de online slaapmodule zal volgen.

Deze duurt 6 weken en bestaat uit 5 online lessen en het dagelijks invullen van een slaapdagboek. In de lessen leest u thuis informatie over slaap en maakt u huiswerkopdrachten die gericht zijn op uw slaapproblemen. In totaal bent u hier 10-30 minuten per dag aan kwijt. U wordt hierbij via internet door een professional begeleid. Overige deelnemers houden gedurende 6 weken alleen het slaapdagboek bij. Zij kunnen aan het einde van de studie eventueel resterende slaapklachten laten behandelen, zo nodig met de online slaapmodule.

Meetmomenten

Om te onderzoeken of de slaapmodule werkt, vragen we op drie momenten hoe het met u gaat. Dit doen we voor de start van de slaapmodule, na 2 maanden en na 8 maanden.



U vult dan online vragenlijsten in (35-45 min).



U houdt een week lang een slaapdagboek bij (1-2 min per dag).



Als u wilt dan vragen we u om 4 nachten met een hoofdband te slapen, dit is niet verplicht.



Na de online slaapmodule

Deelnemers die deelnemen via de GGZ zullen na de 6 weken hun reguliere behandeling volgen voor hun psychische klachten binnen hun eigen instelling



Vergoeding

Voor deelname aan dit onderzoek krijgt u een vergoeding van €80. Daarnaast levert u door deel te nemen een belangrijke bijdrage aan het beter begrijpen van de invloed van slaap op herstel van klachten van stress, spanning, of emoties.

Meedoen of meer informatie?



Wilt u meer informatie ontvangen?

Neem dan contact op met:

info@slaapregister.nl.



Wilt u meedoen aan het onderzoek?

Ga naar: www.slaapregister.nl/beter

Betrokken onderzoekers

GGZ inGeest

Angststoornissen

Dr. T. van der Zweerde

Prof. dr. P. van Oppen / Dr. N. Batelaan

Persoonlijkheidsstoornissen

Dr. H. van Marle / Drs. S. van Trigt

PsyQ

Dr. J. Lancee / Prof. dr. A. Arntz

Nederlands Herseninstituut

Prof. dr. E. van Someren

Drs. D. Starreveld / Drs. J. Reesen

Drs. J. Leerssen / Drs. S. Ikelaar

VU

Prof. dr. A. van Straten

Onafhankelijk arts

Dr. S. Rutten, psychiater



Hersenstichting



ZonMw



Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra