

Stappenplan CGT-insomnia

CGT-insomnia is een cognitief gedragstherapeutische behandeling met als doel het in- en doorslaapproblemen te verbeteren. Het is een zeer succesvolle methode, die beter werkt dan slaapmedicatie, bij elke patiënt en in elke situatie toegepast kan worden en die het zelfvertrouwen en zelf-effectiviteit van patiënten vergroot. Niet voor niets heeft elke richtlijn dan ook opgenomen dat CGT-i de eerste interventie is bij slaapproblemen!

De behandeling bestaat uit de volgende elementen, die niet bij iedereen allemaal toegepast hoeven te worden, soms is het voldoende een deel hiervan toe te passen om effect te bewerkstelligen.

- **Slaapregistratie via het slaapdagboek.** Dit is de basis van de behandeling waarvan het doel meerledig is. Het dient onder andere om inzicht te krijgen in de slaap en (on)handige slaapgewoontes, het dient om de effecten van de behandeling te kunnen meten en het ondersteunt de psycho-educatie in de loop van de behandeling.
- **Geven van psycho-educatie.** Juiste informatie over de slaap zorgt ervoor dat er realistische verwachtingen ontstaan ten aanzien van de slaap, wat ook angst of frustratie vermindert. Het grootste deel van de psycho-educatie komt in behandelsessie 1 aan bod (namelijk over slaapcycli, slaapfasen, functie van de slaap, duur inslapen, duur wakker worden, aantal keren wakker worden per nacht, gemiddelde slaapduur, etc.). Doe dit op een socratische manier. Probeer de psycho-educatie nadien ook geregeld te herhalen omdat de ervaring is dat informatie niet in één keer binnenkomt.
- **Verbeteren van de slaap hygiëne.** De grootste oorzaak van de in- en doorslaapproblemen zijn onhandige slaapgewoontes, waardoor slaapproblemen veroorzaakt dan wel in stand gehouden worden. Zonder de vier belangrijkste slaap hygiëne maatregelen namelijk 1) vaste tijd naar bed en uit bed, 2) niet langer dan 8 uur op bed liggen, 3) geen andere dingen doen in bed en 4) geen dutjes overdag krijg je het slapen sowieso niet onder controle. Daarnaast zijn er nog veel andere maatregelen die ook goed effect kunnen hebben.
- **Toepassen van slaaprestrictie.** Een betere naam voor slaaprestrictie is bedtijd restrictie daar het gaat over het restricteren van de tijd die iemand in bed ligt. Die wordt gedaan door de gemiddelde duur die iemand in bed daadwerkelijk slaapt (over een of twee weken) aan te houden voor maximale bedtijd. Bijvoorbeeld wanneer iemand van 2300 – 0800 op bed ligt maar hier gemiddeld maar vijf uur van slaapt, dan wordt de tijd op bed vermindert naar deze vijf uur, dus bijvoorbeeld van 0100 – 0600 uur. Dit zorgt voor uitputting waardoor de slaapdruk verhoogd wordt en het in- en doorslapen verbeterd. Het is één van de meest succesvolste interventies binnen de CGT-insomnia.
- **Toepassen van stimulus-controle.** Wanneer iemand lang in bed ligt zonder te slapen, wordt de koppeling tussen bed = slapen zwakker, terwijl het doel juist is om te conditioneren en ervoor te zorgen dat het bed vermoeidheid geeft. De regel is dat wanneer iemand klaarwakker of met een hoge arousal (angst, frustratie) in bed ligt eruit gaat en een andere activiteit gaat doen totdat de vermoeidheid weer opkomt. Let erop dat deze andere activiteit een rustgevende activiteit is met weinig nieuwe informatie en weinig licht. Stimulus-controle is vooral effectief bij doorslaapproblemen, bij inslaapproblemen werkt het element ontspannen / ademen beter.
- **Aanpakken van denkfouten over de slaap.** Denkfouten over de slaap zorgen op verschillende manieren voor slaapproblemen. Sommige zorgen voor toename van arousal (angst of frustratie) wat een negatief effect heeft op de slaap. Anderen zorgen ervoor dat onhandige slaapgewoontes gecreëerd worden en weer anderen zorgen ervoor dat er selectieve informatie binnenkomt, waardoor er andere denkfouten ontstaan. Vooral bij de mensen waarbij de hoge arousal een grote rol speelt is het aanpakken van denkfouten over de slaap noodzakelijk.
- **Ontspannen / ademen.** Slapen is overgave waarbij ontspanning nodig is. Hierbij kan het helpend zijn om te letten op de ademhaling of andere manieren te vinden om tot de ontspanning te komen. Ook het in herinnering brengen van een mantra over de slaap waarin je jezelf toestemming geeft om te slapen kan hierbij goed helpen.

Stappenplan in de sessies

Intake, sessie 0

- Slaap, slaaphygiëne, etc. gedetailleerd uitvragen inclusief factoren die van invloed zijn op de slaag
- Uitleg van het slaapdagboek en samen afgelopen nacht invullen
- Huiswerk: Slaapdagboeken meegeven

Nieuwe afspraak voor over twee weken

Behandelsessie 1

- Bespreken huiswerk: slaapdagboek nabespreken, controleren op juistheid van invullen, navragen bij onduidelijkheden
- Psycho-educatie over de slaap geven. O.a. slaapcycli tekenen en uitleg van de slaapfasen, socratisch bespreken hoeveel uren slaap nodig zijn, hoelang het inslapen mag duren, etc.
- Meestal is het advies om 1-3 slaaphygiëne maatregelen toe te passen. De belangrijkste zijn 1) vaste tijd naar bed en uit bed, 2) niet langer dan 8 uur op bed liggen, 3) niets anders in bed doen dan slapen. Indien de patiënt deze nog niet adequaat toepast, dan deze als instructie. Anders kan ook andere slaaphygiëne maatregelen gekozen worden.
- Indien patiënt al heel gestructureerd slaapt en niet langer dan 8 uur op bed ligt maar nog steeds niet slaapt, dan toepassen van de slaaprestrictie
- Huiswerk: aan afspraken houden en slaapdagboek bijhouden

Nieuwe afspraak voor over een of twee weken

Behandelsessie 2

- Bespreken huiswerk: slaapdagboek nabespreken, checken of het gelukt is zich aan afspraken te houden en het effect hiervan beoordelen
- Blijf psycho-educatie op een socratische manier herhalen
- Indien effect in de goede richting: doorzetten en eventueel nog een of twee slaaphygiënemaatregelen toepassen. Indien effect nog niet goed is kunnen andere maatregelen overwogen worden.
- Huiswerk: aan afspraken houden en slaapdagboek bijhouden

Nieuwe afspraak voor over een of twee weken

Behandelsessie 3 en verder

- Bespreken huiswerk: slaapdagboek nabespreken, checken of het gelukt is zich aan afspraken te houden en het effect hiervan beoordelen
- Blijf psycho-educatie op een socratische manier herhalen
- Kijk wat nodig is aan maatregelen (zie 'problemen oplossen').
- Huiswerk: aan afspraken houden en slaapdagboek bijhouden

Nieuwe afspraak voor over een of twee weken

Problemen oplossen

Er wordt vanuit gegaan dat er al aan de vier belangrijkste slaaphygiëne maatregelen wordt gehouden: dit is echt de basis!

- Bij zowel in- als doorslaapproblemen: toepassen van slaaprestrictie
- Bij inslaapproblemen: toepassen van de elementen ontspannen / ademen
- Bij doorslaapproblemen: stimulus-controle, eventueel ook toepassen van ontspannen / ademen
- Bij vroeg wakker worden: toepassen van ontspannen / ademen
- Bij hoge arousal zoals stress, piekeren, angst rondom het slapen: toepassen van de elementen ontspannen / ademen en aanpakken van denkfouten over de slaap.
- Bij geen effect: sowieso alle slaaphygiëne maatregelen doorspreken en toepassen, slaaprestrictie toepassen en denkfouten bespreken.
- Bij goed slapen maar toch vermoeid blijven: dagelijks bewegen / wandelen, driemaal per week sporten (>30min >130 hf, minimaal driemaal per week), kijken naar de balans tussen energiezuigers / energiegevers, kijken naar voeding