

Na de online slaapmodule

Na de 6 weken volgen alle deelnemers hun reguliere behandeling voor angstklachten bij GGZ inGeest.



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 meedoen aan het onderzoek? Ga naar: www.slaapregister.nl/beter.



Wilt u meer informatie ontvangen? Neem dan contact op met info@slaapregister.nl.

Betrokken onderzoekers

GGZ inGeest

Angststoornissen

Prof. dr. Patricia van Oppen

Dr. Tanja van der Zweerde

Drs. Oti Lakbila-Kamal

Drs. Eva Fris

Onafhankelijk arts

Dr. S. Rutten, psychiater



Hersenstichting



BETERE NACHTEN, BETERE DAGEN?



Heeft u last van slapeloosheid
en daarnaast van
angstklachten?

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?

Amsterdam UMC, locatie VUmc in samenwerking met GGZ inGeest werkt mee aan een onderzoek naar een online module voor slapeloosheid bij mensen met angstklachten en slaapproblemen. Er wordt onderzocht of deze module leidt tot beter slapen en minder klachten van angst, somberheid, spanning en negatieve emoties. Ook kijken we of de slaapmodule invloed heeft op het resultaat van uw behandeling voor uw angstklachten bij GGZ inGeest.

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)afpraak 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. Deze bestaat uit 5 online lessen en beslaat een periode van 6 weken. In de lessen leest u thuis informatie over slaap en maakt u huiswerkopdrachten die gericht zijn op uw slaapproblemen. Daarnaast houdt u dagelijks een slaapdagboek bij. In totaal bent u hier 10-30 minuten per dag aan kwijt. U wordt hierbij via internet door een professional begeleid. Er wordt geloot wie de gelegenheid heeft om aan de slaapmodule deel te nemen. De overige deelnemers houden gedurende 6 weken het slaapdagboek bij. Ook kunnen zij 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).



We vragen u om 4 nachten met een hoofdband te slapen, maar dit is niet verplicht.

