

Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I) via internet

Chronische insomnia wordt door diverse factoren in stand gehouden:



- een Cognitieve Gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) via internet
- direct toegankelijk, geen wachtlijsten
- toegespitst op situatie van de patiënt
- therapie via een gepersonaliseerde en veilige web-page

- gericht op gedrag
 - Slaaprestrictie (d.m.v. een persoonlijk slaapschema)
 - Stimuluscontrole
 - Adviezen over Slaaphygiëne en Life style
 - Ontspanningstechnieken
- gericht op gedachten
 - Cognitieve Therapie
- psychoeducatie
- persoonlijke feedback en bekrachtiging

Verder krijgt de patiënt

- Grafische weergave van zijn voortgang
- Lotgenotencontact via forum
- Levenslange toegang tot consulten

Optioneel:

- Email contact
- Chat

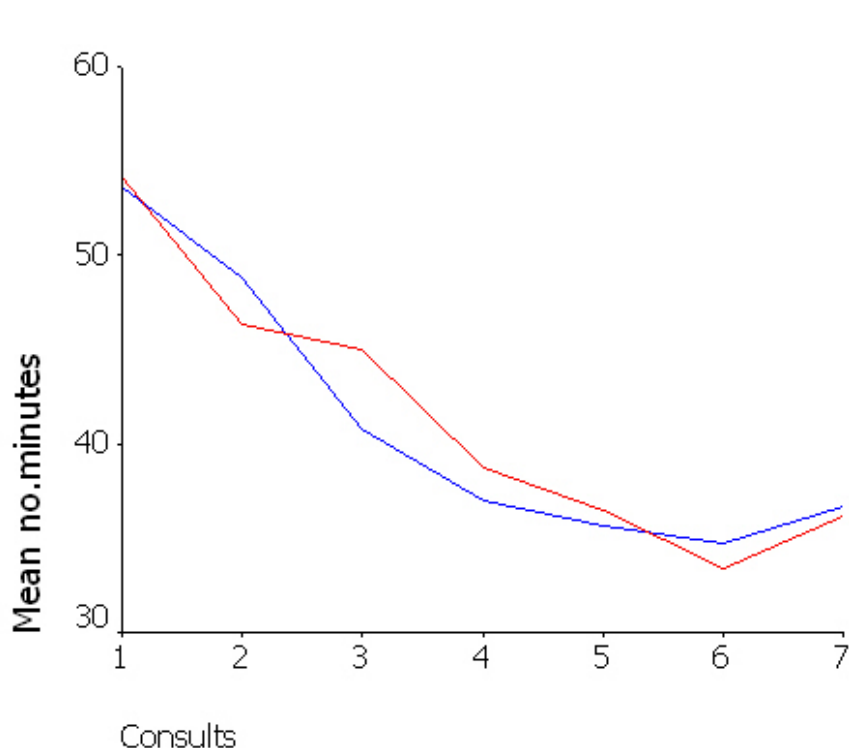
- In Nederland sinds 3 jaar toegepast

Hofman & Jain (2008)

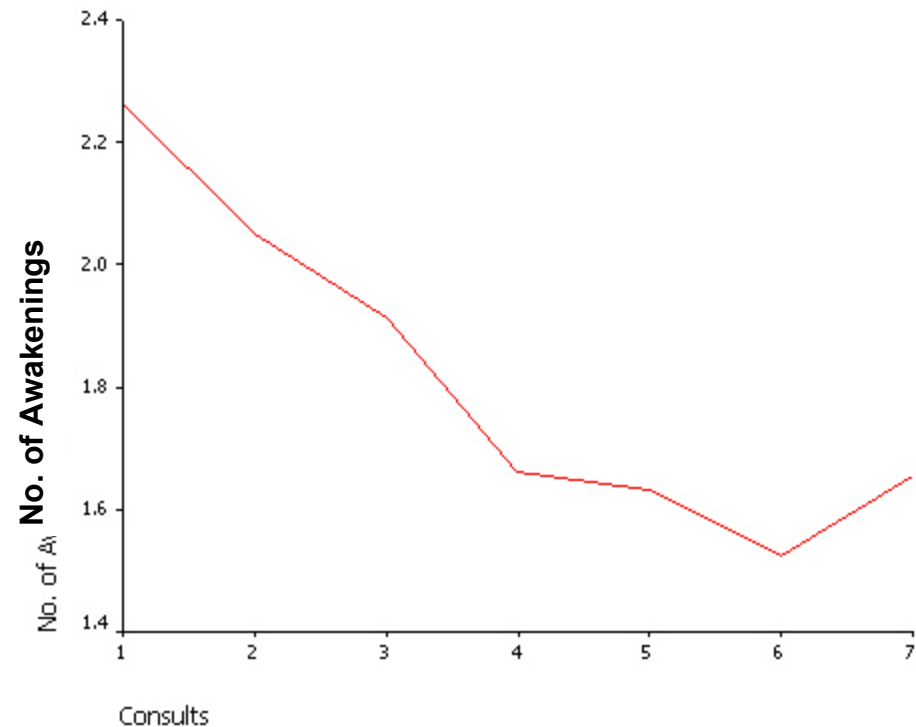
- Effectiviteitonderzoek met 62 patienten

Hofman & Jain (2008)

Effectiviteitonderzoek met 62 patiënten



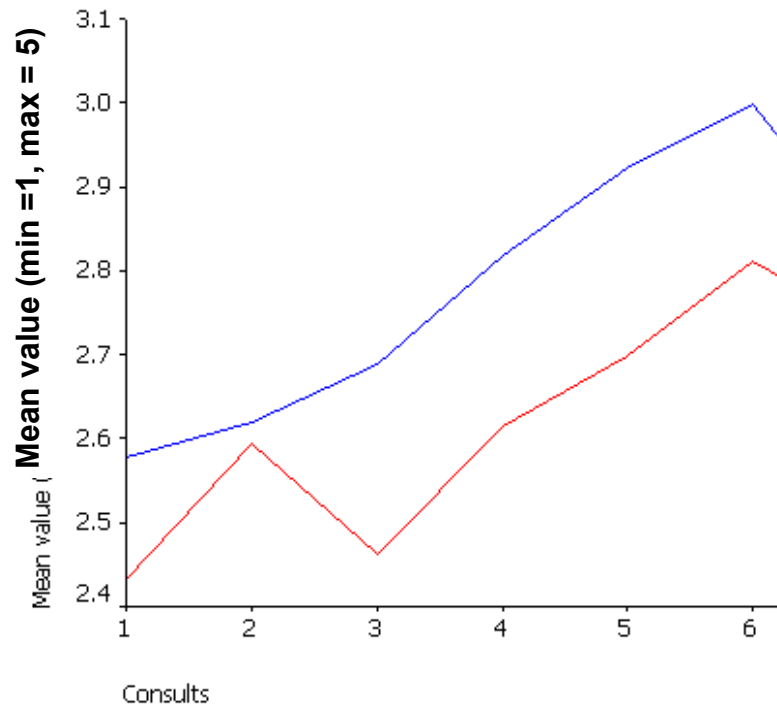
Consults
 Figuur 1: Afname van **Inslaaplatentie** en **Tijd wakker na inslapen** gedurende de behandeling (gemiddelden per consult over alle patiënten)



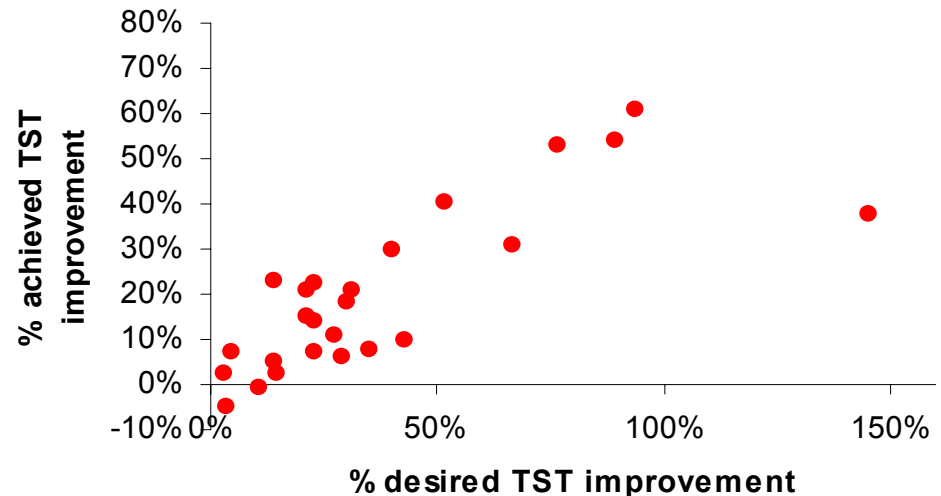
Consults
 Figuur 2: Afname **keren wakker worden** tijdens slaap gedurende de behandeling (gemiddelden per consult over alle patiënten)

Hofman & Jain (2008)

Effectiviteitonderzoek met 62 patiënten



Figuur 3: Verbetering **gevoel 's ochtends** en **slaapkwaliteit** gedurende de behandeling (gemiddelden per consult over alle patiënten)



Figuur 4: 88.9% van de **gewenste verbetering** in de **totale slaaptijd** was daadwerkelijk na 7 consulten bereikt.

	Hofman 08	Edinger 01	Morin 99	Edinger 03	Sivertsen 06
No. of patients	62	25	18	10	18
Sleep Efficiency	15.5%	17.1%	24.3%	12.0%	9.2%
Total Sleep Time	7.8%	6.9%	9.5%	4.1%	5.3%
Sleep Latency	31.7%			20.8%	
Wake After Sleep Onset	30.8%		55.0%	44.2%	33.7%

Conclusie

**Somnio CGT-i voor insomnie is effectief.
De effecten zijn vergelijkbaar met face-
to-face CGT-i behandelingen.**