



# Ehealth bij slaapproblematiek

Fennie Wiepkema

**thubble**

## Index

- **Waarom Ehealth inzetten bij slaapproblematiek?**
- **Type e-health (interventies)**
- **Hoe kan je ehealth inzetten tijdens de behandeling?**

## Waarom Ehealth inzetten bij slaapproblematiek?

**'Het zou fantastisch zijn als meer mensen online therapie zou worden aangeboden, en minder medicatie'** - Annemieke van Straten, hoogleraar Klinische Psychologie aan de VU

**Online-CGT voor insomnie is effectief.  
Hoge therapietrouw.  
Vermindert depressieve klachten.**

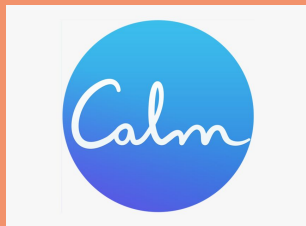
Lancee, Van straten, 2016

**Wat voor soorten 'slaap' ehealth interventies zijn er?**

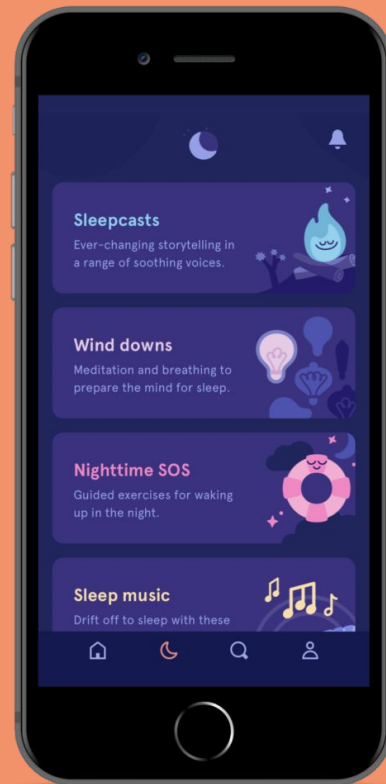
**Zelfhulp apps.  
CGT-i Apps.  
Wearables d-CGT.  
CGT-i Modules.**



# Zelfhulp Apps



Huberty, Green, Glissmann,  
Larkey, Puzia & Lee, 2019





# CGT-I Apps

Persoonlijke CGT  
behandeling, chatbot  
support, bedtijd  
restrictie.

Horsch, Lancee, Griffioen-Both,  
Sprui, Fitrianie, Neerincx, Beun &  
Brinkman 2017



# CGT-I Apps

Gepersonaliseerde  
zelfhulp, CGT,,  
wekelijks automated  
support, community

Espie, Kyle, Williams,  
Ong, Douglas, Hames &  
Brown 2012

**Stressful times can take a toll on your  
mental health**

**For help with  
poor sleep**



**Get started at  
[sleepio.com/nhs-staff](https://sleepio.com/nhs-staff)**

**Sleepio**

**For help with  
worry & anxiety**



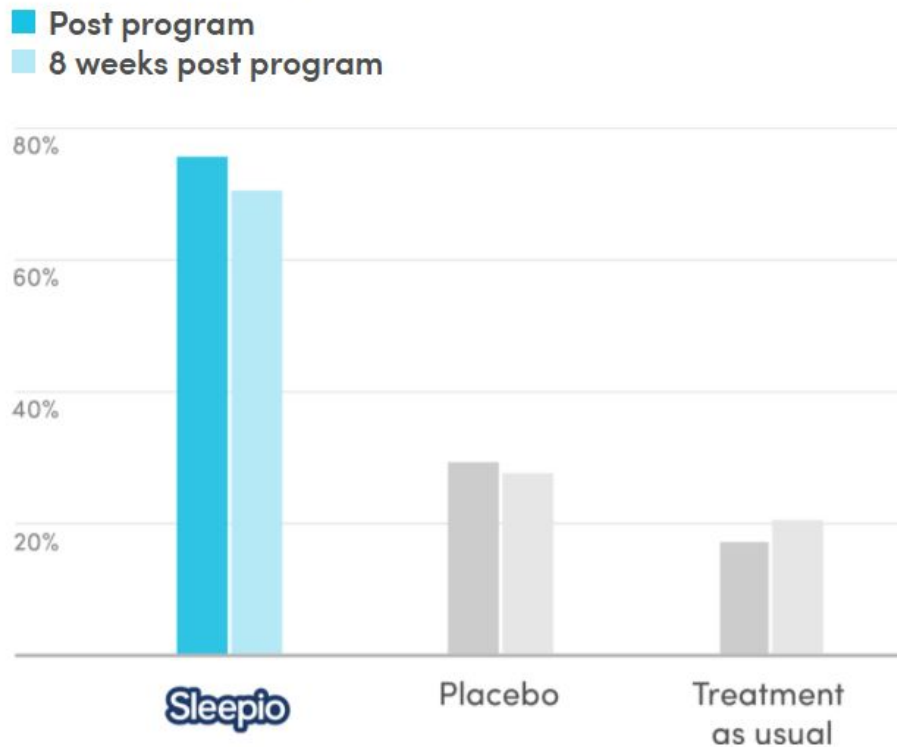
**Get started at  
[trydaylight.com/nhs-staff](https://trydaylight.com/nhs-staff)**

**daylight**

# CGT-I Apps

6 weken CGT based  
programma,  
persoonlijke keuzes,  
wekelijks automated  
support, community

% achieving healthy sleep levels



Espie et al. (2012) SLEEP;35(6).

Espie, Kyle, Williams,  
Ong, Douglas, Hames &  
Brown 2012



# Wearables D-CGT Apps

Mensen die **wearables** gebruiken tijdens de Sleepio behandeling waren actiever bezig met de CGT-i opdrachten in de app.

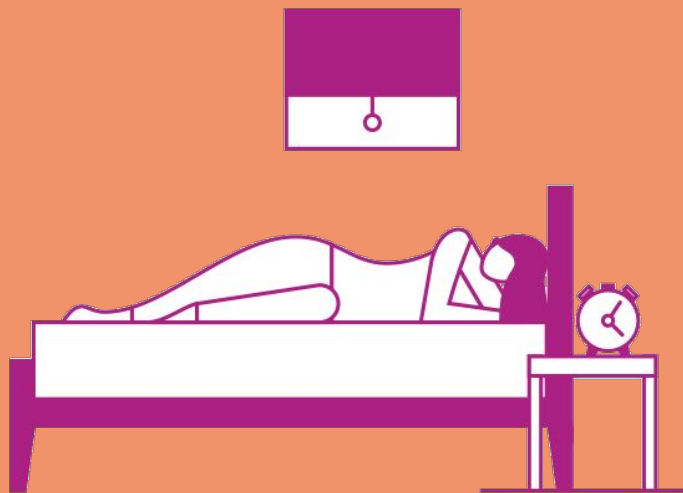
Luik, Machado & Espie. (2018).

# CGT-I Modules

5 sessies: PE,  
slaaphygiëne,  
stimuluscontrole,  
slaaprestrictie, en  
cognitieve therapie gericht  
op het tegengaan van  
niet-helpende gedachten.

Van der Zwerde, Van  
Straten, Eftting, Kyle &  
Lancee, 2018.

Van Straten, Emmelkamp,  
de Wit, Lancee., Andersson.,  
Someren & Cuijpers, 2013.



**Cliënten lagen minder wakker tijdens de nacht en gaven vooral aan dat de slaapkwaliteit verbeterd was. Het gebruik van slaapmedicatie nam af.**

Lancee, Van straten, 2016

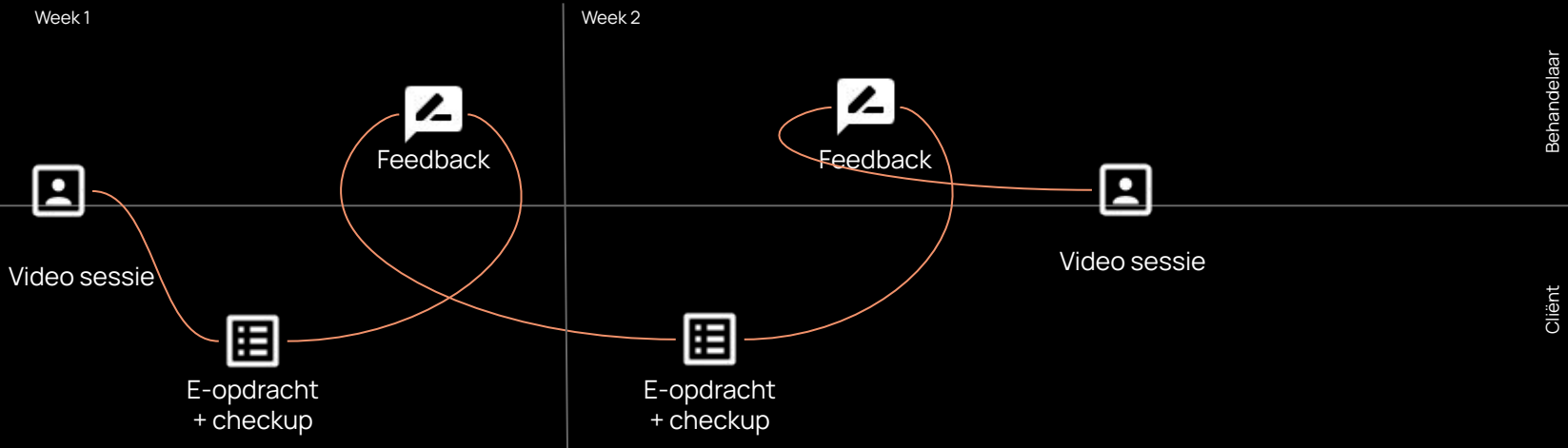
# Hoe kan je ehealth inzetten?

**Je kan slaap ehealth op verschillende manieren inzetten tijdens de behandeling:**

- 1. Zelf hulp**
- 2. Guided zelf hulp**
- 3. Blended**



## Blended + guided



**thubblen?**