

Refereermiddag

'Bipolaire stoornissen en slaap'

Donderdag 25 maart 2021
14.00-16.00 uur – Dimence Deventer



TOELICHTING EN LEERDOELEN

Slaap en chronobiologie bij de bipolaire stoornis – Rixt Riemersma

Toelichting

Slaapverstoringen zijn een belangrijk kenmerk van de bipolaire stoornis met een verminderde slaapbehoefte in de manische fase, en vaak een toegenomen slaapbehoefte en/of slapeloosheid in de depressieve fase. Ook kunnen slaapproblemen een volgende stemmingsepisode uitlokken. Voor de behandeling van slaapproblemen kan gebruik worden gemaakt van zowel medicamenteuze als niet-medicamenteuze behandelopties. Beide zullen in deze presentatie worden besproken. Ook de theoretische achtergrond van de regulatie van slaap en dag-nachtritmes zal worden toegelicht. In het bijzonder zullen de toepassing van lichttherapie bij de bipolaire depressie en donker therapie bij manie worden besproken.

Leerdoelen

- kennis van de relatie tussen slaap en slaapproblemen en de bipolaire stoornis
- kennis van de behandel mogelijkheden van slaapproblemen bij de bipolaire stoornis

Kort CV

Mw. dr. R.(Rixt)F. Riemersma-van der Lek is psychiater en behandelcoördinator van het Expertisecentrum Slaap en Psychiatrie van GGZ Drenthe in Assen. De belangstelling en passie voor slaap en het functioneren van de biologische klok begon tijdens haar promotieonderzoek aan het Nederlands Herseninstituut bij Prof.dr. Swaab en Prof.dr. Van Someren waar zij onderzoek deed naar dag-nachtritme stoornissen bij demente ouderen en de behandeling met licht en melatonine.

Voordat zij zich in oktober 2019 aan het Expertisecentrum Slaap en Psychiatrie verbond, was Rixt Riemersma achtereenvolgens werkzaam bij de polikliniek bipolaire stoornissen van het UCP-UMCG te Groningen en het FACT team Lentis in Winschoten. Sinds 2012 is zij tevens bestuurslid van het Kenniscentrum Bipolaire stoornissen (KenBiS).

Cognitieve Gedragstherapie bij Insomnia (CGTI)

Toelichting

Een deel van de patiënten met een bipolaire stoornis met een stabiele stemming, heeft last van aanhoudende slaapproblemen, waarvan insomnie (slapeloosheid) het meeste voor lijkt te komen. In deze presentatie zal ik vertellen over wetenschappelijk onderzoek dat ik met collega's uitvoerde naar de haalbaarheid van cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) bij patiënten met een bipolaire stoornis, aangeboden in een groep. De behandeling werd aan drie kleine groepen patiënten gegeven aan de hand van een regulier behandelprotocol aangevuld met specifieke aandachtspunten voor deze doelgroep, op basis van aanwijzingen in de literatuur (oa Harvey et al., 2015). Aan de orde komen onder meer de nadruk op het circadiane ritme en omgang met licht en donker. Ook de toepassing van slaaprestrictie en het uitdagen van disfunctionele cognities worden besproken. Tot slot zal ik de resultaten van deze studie presenteren en aanbevelingen en discussiepunten aandragen.

Leerdoelen

Na afloop van de presentatie hebben aanwezigen kennis van het vóórkomen van slaapproblemen bij patiënten met een bipolaire stoornis, weten zij wat insomnie inhoudt en welke interventies bij CGT-I aan de orde komen. Men heeft begrip van de specifieke aandachtspunten voor patiënten met een bipolaire stoornis die hierbij van belang zijn. Met deze kennis zal men sneller denken aan de inzet van psychologische behandeling naast of in plaats van slaapmedicatie.

Refereermiddag

‘Bipolaire stoornissen en slaap’

Donderdag 25 maart 2021

14.00-16.00 uur – Dimence Deventer



TOELICHTING EN LEERDOELEN

Kort CV

Odile Swagemakers werkt sinds 2021 als klinisch psycholoog en psychotherapeut bij PsyQ Beverwijk. Daarvoor was zij werkzaam bij GGZ-NHN waar zij haar opleiding volgde en wetenschappelijk onderzoek opgezet en uitgevoerd heeft naar cognitieve gedragstherapie voor insomnie in een groep voor patiënten met een bipolaire stoornis.

Inzet E-health bij slaapproblemen

Toelichting

Maar weinig dingen zijn zo fijn als een nachtje goed doorslapen. Helaas is 'slapen als een roos' voor veel mensen helemaal niet zo vanzelfsprekend. Tegelijkertijd is het wel van groot belang voor onze mentale gezondheid. Maar: er is iets aan te doen. Er zijn diverse e-opdrachten (modules, trainingen, dagboeken en andere apps) die mensen helpen om beter te slapen. In deze sessie geeft Fennie Wiepkema een prikkelende inhoudelijke talk over de inzet van E Health bij slaapproblematiek. Daarnaast is er ruimte voor dialoog over de toepassing in de praktijk.

Leerdoelen

- Kennis van ehealth mogelijkheden op het gebied van slaapproblematiek
- Inzicht in het toepassen van blended ehealth oplossingen in de praktijk

Kort CV

Fennie Wiepkema is ehealth strateeg en co-founder van Thubble. Thubble behandelservice is in maart 2020 gelanceerd door de Dimence Groep en biedt een volledig digitaal B- en SGGZ zorgaanbod op basis van een uniek on demand GGZ model. Sinds de start van haar carrière heeft Fennie zich gericht op de inzet van slimme technologie om de kwaliteit en effectiviteit van de GGZ te verbeteren. Als online psycholoog sloot ze zich in 2014 aan bij een innovatieve online praktijk om expats te behandelen wereldwijd. Daarnaast heeft ze als directeur van Minddistrict UK in Engeland veel GGZ organisaties geholpen met de ontwikkeling van 100% online zorgpaden en implementatie van ehealth toepassingen.

Artikelreferaat

Tijdens de refereermiddag zal Thea Daggenvoorde, onderzoeker bij het SCBS Bipolaire Stoornissen, een artikel refereren passend bij het thema van deze middag.