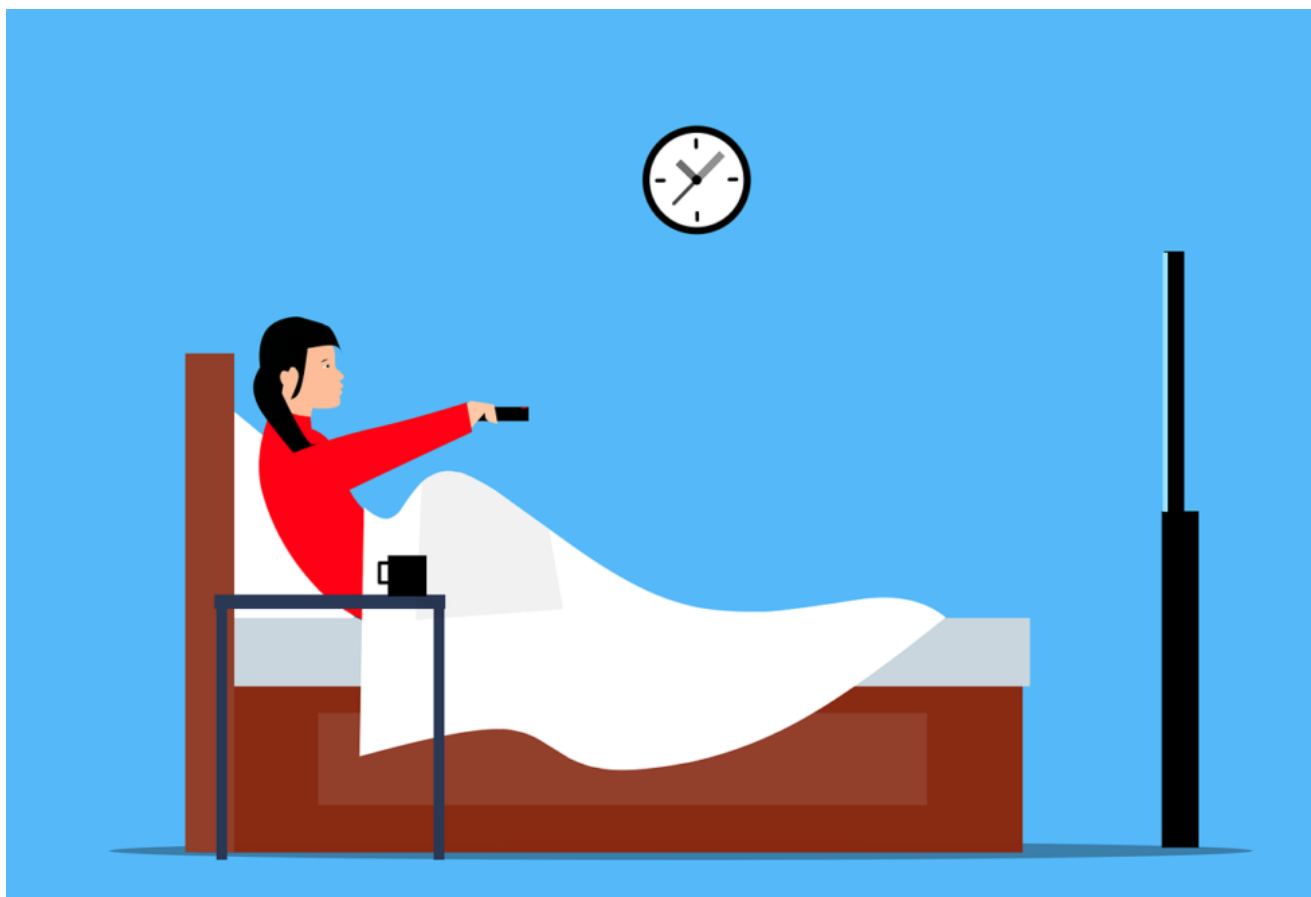


Effectieve verpleegkundige interventie bij slaapproblemen

 nieuwsbriefzorgeninnovatie.nl/19436-2/

November 2, 2023



Door Minke Nieuwboer.

In de Lancet van augustus jongleden publiceerde Kyle et al de resultaten van een **onderzoek** naar de effectiviteit van een slaapinterventie, die in de eerste lijn kan worden toegepast. Aangezien slaapproblemen ook in Nederland een veelvoorkomend fenomeen zijn, is een nadere beschouwing over de mogelijke toepassing ervan in de Nederlandse situatie van belang.

De Nederlandse situatie

In Nederland ervaart één op de vijf Nederlanders ouder dan 12 jaar slaapproblemen (bron: **Slapen | Volksgezondheid en Zorg (vzinfo.nl)**). Goede en gezonde slaap wordt door het Trimbos instituut gedefinieerd als voldoende uren slaap van goede kwaliteit. Met slechte slaap wordt te weinig of teveel slaap en slaap van slechte kwaliteit bedoeld. Slechte slaap verhoogt het risico op psychiatrische ziektebeelden, diabetes type 2 en cardiovasculaire

aandoeningen. Het RIVM heeft daarom 4 interventies in kaart gebracht, waarvan er 1 goede aanwijzingen heeft voor effectiviteit (zie **Overzicht geselecteerde interventies (loketgezondleven.nl)**), namelijk de interventie 'Slim slapen' die gericht is op jongeren van 10 t/m 19 jaar. De interventie bestaat uit zes wekelijkse sessies, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie met specifieke technieken die gericht zijn op slaapverbetering zoals psycho-educatie, slaaphygiëne-instructies, stimuluscontrole, restrictie van tijd in bed, cognitief herstructureren van disfunctionele cognities en ontspanningstechnieken. De behandeling wordt gegeven in twee varianten: een groepstherapie en een internetbehandeling. Ruimte voor een nieuwe interventie, die gericht is op een bredere doelgroep is zeker daarom bruikbaar.

De ervaring in het Verenigd Koninkrijk

De door Kyle et al beschreven interventie is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, geschikt voor de eerste lijn en is uitgevoerd in het VK door generalistisch werkende verpleegkundigen. De verpleegkundigen kregen vooraf een 4 uur durende training over slaap, slaapproblemen, en slaap restrictie therapie. Patiënten kregen de gestandaardiseerde interventie wekelijks aangeboden, gedurende 4 weken, gedurende twee korte face to face sessies en twee telefoongesprekken. Ze ontvingen daarnaast een informatiefolder. Deze laag-intensieve slaap interventie bleek langdurig slaapproblemen te reduceren, depressie te verminderen en een positieve invloed te hebben op kwaliteit van leven gerelateerd aan psychische problematiek. Het bleek bovendien kosteneffectief te zijn, uitgedrukt in de extra kosten per naar kwaliteit aangepast gewonnen levensjaar (qaly) (incremental cost per quality-adjusted life year (QALY) gained).

Toepassing van de ervaring in het Verenigd Koninkrijk in Nederland

De interventie lijkt op het eerste gezicht makkelijk implementeerbaar in de Nederlandse eerstelijnszorg. Ik zie de volgende mogelijkheden:

Binnen de huisartsenpraktijk zijn generalistisch werkende verpleegkundige ondersteuners aanwezig (Praktijkondersteuners GGZ, Somatiek of Ouderenzorg), die getraind kunnen worden in de interventie en waarbij het binnen de reguliere zorg goed zou kunnen passen. Het is voor de huisarts eenvoudig om patiënten te verwijzen, vooral met het oog op het positieve effect op de psychische problematiek.

Een andere optie is om de interventie te toe te wijzen aan generalistisch werkende wijkverpleegkundigen die enige scholing moeten ondergaan. Deze interventie zou namelijk makkelijk ingepast kunnen worden in het Verpleegkundig adviesgesprek, waarbij meerdere leefstijlonderwerpen worden besproken met de patiënt.

Het voordeel is in beide gevallen dat men aankan sluiten bij de reguliere zorg en er niets nieuws hoeft te worden opgetuigd. Ook is het positief dat patiënten hiervoor niet naar een psycholoog worden verwezen, waarvoor de wachtlijsten al overvol zijn. Bovendien helpt het de professionalisering van de verpleegkundige beroepsgroep om weer een nieuwe evidence based interventie te kunnen toevoegen aan hun arsenaal, voor een gezondheidsprobleem dat zij vaak tegenkomen.

Mijn aanbeveling en oproep

Deze betrekkelijk eenvoudig te implementeren interventie met een positief effect op slaapproblemen, past erg mooi bij het Passende zorg-beleid van het ministerie van VWS en het Zorginstituut Nederland. De kosteneffectiviteit ervan zou zorgverzekeraars over de streep kunnen trekken, indien voorbereiding van implementatie kosten met zich meebrengt. Het is namelijk nodig om de Engelstalige interventie goed in het Nederlands te beschrijven, een onlinetraining en trainingsmateriaal te ontwikkelen voor verpleegkundigen, en duidelijke informatiefolders voor patiënten te ontwerpen.

Enkele organisaties voor wijkverpleging en gezondheidscentra of academische huisartsenpraktijken zouden in samenwerking met de regionale zorgverzekeraar de innovatie kunnen uitproberen om meer zicht te krijgen op de haalbaarheid via praktijkgericht onderzoek met de volgende onderzoeksvragen: Hoe geven we de implementatie het beste vorm? Wat werkt wel/niet in de Nederlands situatie? Wellicht is er een passende ontwikkelsubsidie/ implementatie subsidie bij ZonMw voorhanden om hiermee aan de slag te gaan. Diverse landelijke organisaties, zoals beroepsorganisaties V&VN, NHG en landelijke kennisinstituten zoals Vilans en Trimbos kunnen meehelpen met de verspreiding van de resultaten van het praktijkonderzoek. Ook kunnen de resultaten worden opgenomen in richtlijnen van de verschillende betrokken beroepsgroepen en in de curricula van hogescholen, die de verpleegkundigen opleiden.

Over de auteur

Minke Nieuwboer is Lector Wijkverpleging bij de Hogeschool Arnhem en Nijmegen. Zij promoveerde bij het Radboudumc op de rol van de (wijk)verpleegkundige in interprofessionele netwerken voor kwetsbare ouderen. Het lectoraat heeft als speerpunten preventie, professionalisering en betere afstemming onderwijs en praktijk. Ze is tevens werkzaam bij het Radboudumc als sr. onderzoeker bij het Radboud Alzheimercentrum en coördinator van Netwerk 100. Minke is bereikbaar via minke.nieuwboer@han.nl. Klik [hier](#) voor meer informatie over het lectoraat wijkverpleging.

Zoektermen voor het internet

Minke Nieuwboer, slaapproblemen, Verenigd Koninkrijk, slaapinterventie, passende zorg, langdurige zorg, eerstelijns, slim slapen