

Slaapstoornissen na trauma

Stichting **Centrum '45**

Behandeling van en onderzoek naar
de gevolgen van georganiseerd geweld



Hans Rohlof
12 november 2008

Casus

- 35-jarige man uit Iran. Oorlogsveteraan, zat bij speciale eenheid. Gehuwd, kinderen.
- PTSS-klachten. Daarnaast afhankelijkheid van middelen, in remissie.
- Slaapt praktisch niet. Nachtmerries, geheugen- en concentratieproblemen.
- Onrust in de nacht zo groot dat hij gescheiden slaapt.
- Medicatie nauwelijks effect (dormicum, promethazine, librium, topiramaat).

Slaap bij PTSS

- Slaapstoornissen aanwezig bij 70 % van de patiënten (Ohayon et al, 2000)
- Vaak nog aanwezig als restsymptoom na tientallen jaren (Schreuder et al, 2000).
- Meest prominent: angstdromen (niet ontwaken), nachtmerries (wel ontwaken met hyperarousal), vaak wakker worden, moeite met inslapen, onrust in de nacht.

Slaap-/droomfobie

- Angst om in slaap te vallen, omdat slaap ook angstige dromen betekent.
- Neiging om slaap uit te stellen.
- Daardoor frequente korte slaap overdag, met kans op meer REM-slaap (dromen!).
- Vicious circle.

Klinisch onderzoek vluchtelingen Centrum '45 (n=169, Kleijn e.a., 1998): symptomen in percentages

| | kliniek | ambulant |
|--------------------|---------|----------|
| slaapproblemen | 98 | 98 |
| in de put | 90 | 87 |
| piekeren | 90 | 84 |
| geen toekomst zien | 89 | 82 |

Klinisch onderzoek vluchtelingen Centrum '45 (n=162, Kleijn e.a., 1998): symptomen in percentages

| | kliniek | polikliniek |
|------------------------------|---------|-------------|
| terugkerende gedachten | 96 | 80 |
| slaapproblemen | 95 | 86 |
| nachtmerries | 93 | 76 |
| sterke lichamelijke reacties | 93 | 68 |
| vermijden van herinneringen | 84 | 71 |

Klinisch onderzoek vluchtelingen Centrum '45 (Rijnders et al, 2008)

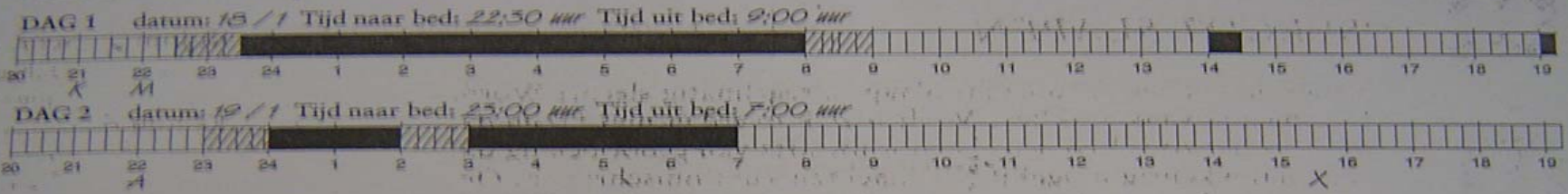
- Bij opgenomen patiënten:
- 50-60 % van de nachten angstdromen of nachtmerries.
- Daardoor slecht functioneren overdag.
- Mogelijk daardoor mede aanwezig blijven van de PTSS

Onderzoek naar slaap (2)

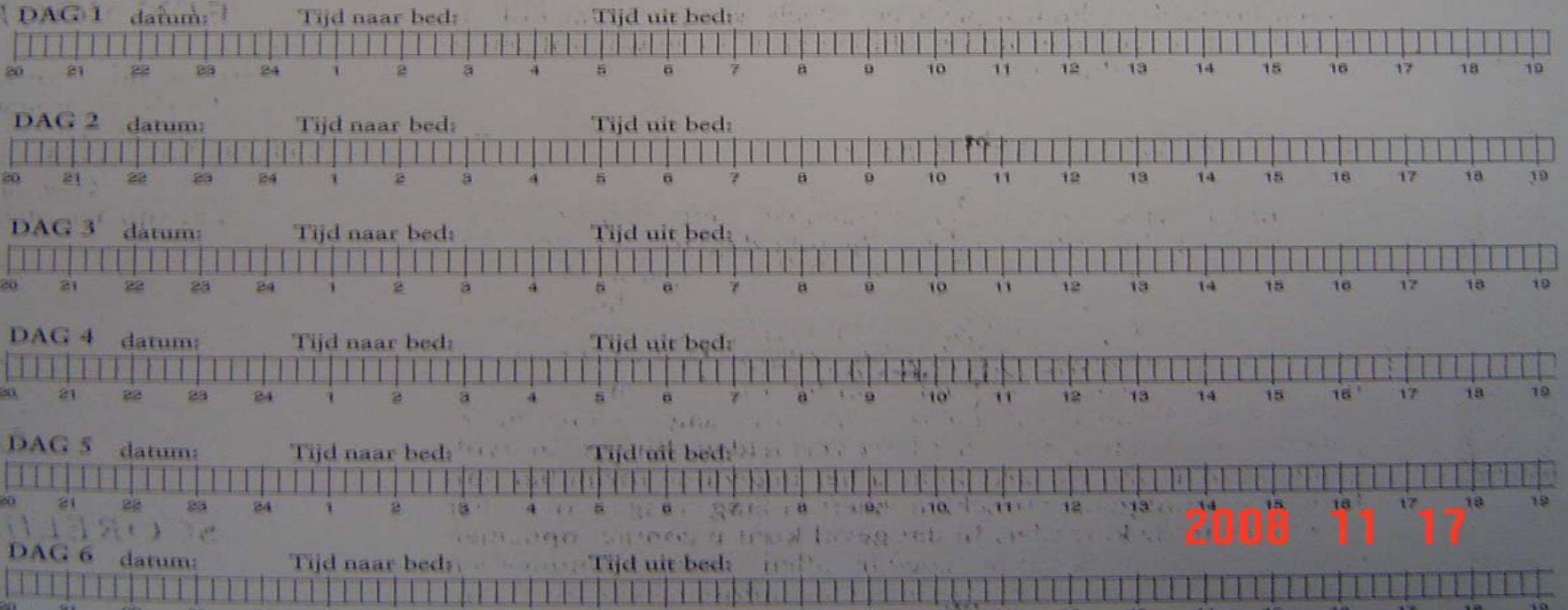
- **Slaapdagboek** (slaap/waakkalender):
- *Voordelen:*
- Goedkoop, minder invasief.
- Longitudinaal onderzoek mogelijk
- *Nadelen:*
- Subjectieve methode.
- Misperceptie van periode van slaap

Slaapdagboek (slaap/waakkalender)

Voorbeelden slaap/waakkalender



Slaap/waakkalender



2008 11 17

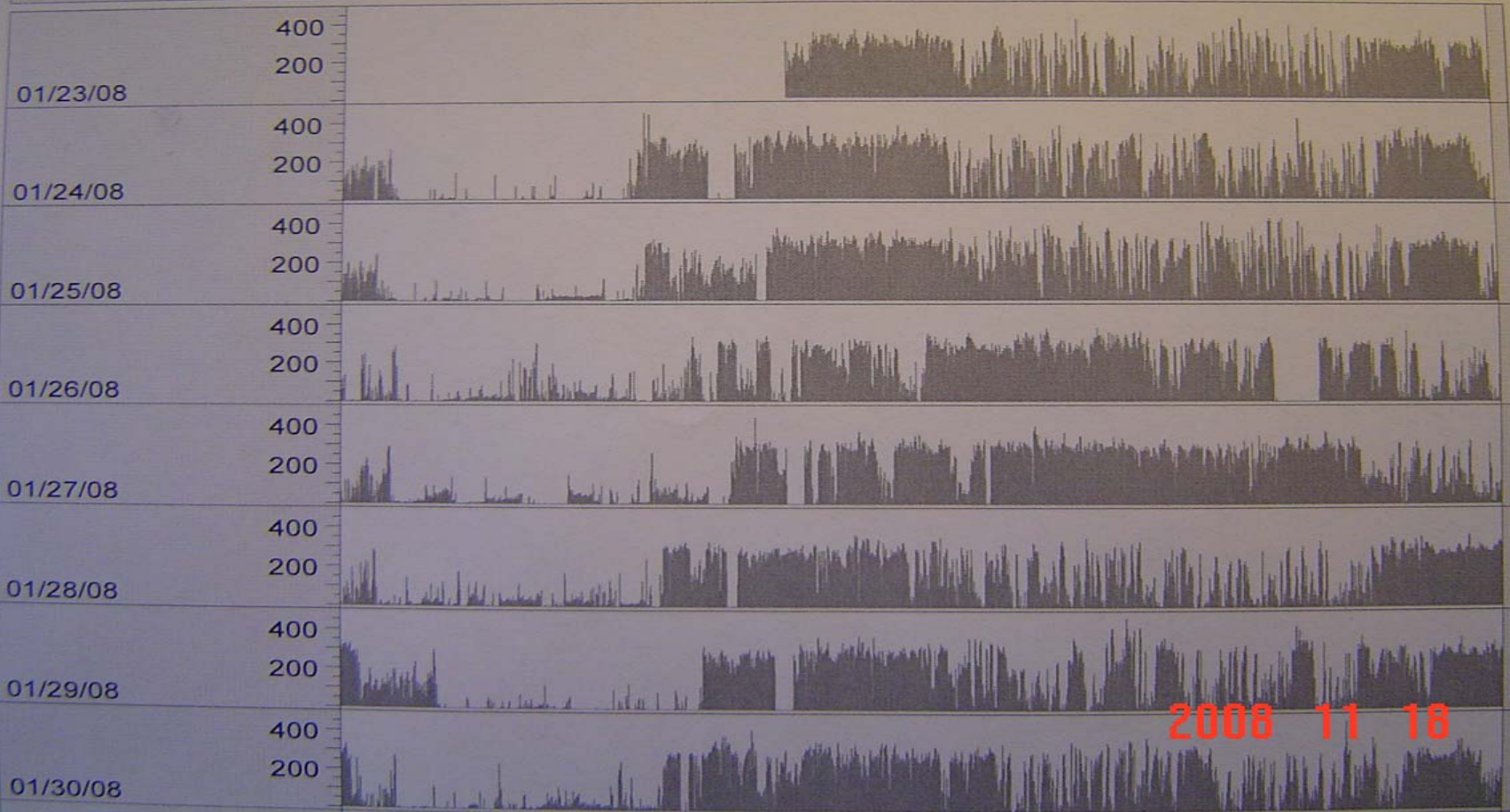
Onderzoek naar slaap (3)

- **Actigraaf**
- *Voordelen:*
- Hoge sensitiviteit
- Goedkoper dan PSG
- Longitudinaal onderzoek mogelijk
- *Nadelen:*
- Lage specificiteit
- Weinig controle

Actigraaf

Action4

K:\Actigraaf\ant.ami
ZCM MicroMini Zero Crossing



2008 11 18

Vergelijkend onderzoek (Brouwer & Rohlof, 2008): opzet

- Actigraaf en slaapdagboek meegegeven
- Na twee weken data verzameld
 - 1) Vergelijken totale data
 - 2) Vergelijken gemiddeld verschil per nacht
 - 3) Vergelijken gemiddeld verschil per minuut
 - 4) Ervaringen proefpersonen

Vergelijkend onderzoek (Brouwer & Rohlof, 2008): resultaten

- Gemiddeld meer slaap gemeten door actigraaf
 - 1) Gemiddeld verschil = 1207 minuten per persoon
 - 2) Significant verschil gevonden = $p < 0,05$

Vergelijkend onderzoek (Brouwer & Rohlof, 2008): resultaten

- Actigraaf 'overschat' met 96 minuten per nacht
Laagste en hoogste waarden = 34 – 291

Actigraaf-Slaapdagboek overeenkomst: 78 %

Vergelijkend onderzoek (Brouwer & Rohlof, 2008): ervaringen proefpersonen

- Actigaaf:
 - Weinig last van
 - Stoort niet tijdens slaap
 - Stoort niet bij dagelijkse activiteiten
 - ‘Allergie’ (?)
- Slaapdagboek:
 - Kost meer moeite
 - Moeilijk herinneren wanneer ‘s-nachts wakker
 - “Lastig”

Behandeling Imagery rehearsal therapy

- Psychotherapeutische methode
- Plot doorbreken.
- Nieuwe plot verzinnen
- Inoefenen overdag
- Trachten nachtmerries lucide te maken
- (Krakow et al, 1995).

Behandeling Imagery rehearsal therapy

- Voordelen:
- Niet invasief.
- Geeft meer gevoel van eigen coping
- Nadelen:
- Werkt enkel bij repetitieve nachtmerries
- Veel weerstand bij vertellen verhaal.

Stichting **Centrum '45**

Behandeling van en onderzoek naar
de gevolgen van georganiseerd geweld

Voor verdere informatie
kunt u onze website
www.centrum45.nl raadplegen.

