

# Een zelfhulpmethode voor het verhelpen van nachtmerries

Gepubliceerd: 06-03-2007 Laatste bijgewerkt: 10-08-2024

Het doel van dit onderzoek is het bepalen van de werkzaamheid van een IRT zelfhulpmethode ter behandeling van terugkerende nachtmerries. Deze cognitieve gedragsmethode wordt op werkzaamheid getoetst door deze te vergelijken met een exposure methode...

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>Ethische beoordeling</b> | Goedgekeurd WMO                  |
| <b>Status</b>               | Werving gestopt                  |
| <b>Type aandoening</b>      | Slaapstoornissen en -afwijkingen |
| <b>Onderzoekstype</b>       | Interventie onderzoek            |

## Samenvatting

### ID

NL-OMON30727

### Bron

ToetsingOnline

### Verkorte titel

Nachtmerries

### Aandoening

- Slaapstoornissen en -afwijkingen

### Synoniemen aandoening

nachtmerries, slaapstoornis

### Betreft onderzoek met

Mensen

### Ondersteuning

**Primaire sponsor:** Universiteit Utrecht

**Overige ondersteuning:** Ministerie van OC&W, Fonds Psychische Gezondheid

## Onderzoeksproduct en/of interventie

**Trefwoord:** Nachtmerries, Slaap

### Uitkomstmaten

#### Primaire uitkomstmaten

- Nachtmerriefrequentie
- Beperkingen in het functioneren door nachtmerries

#### Secundaire uitkomstmaten

- Slaapkwaliteit
- Slaapklachten
- Angstniveau
- Depressieve klachten
- Posttraumatische klachten (laag - gemiddeld - hoog)

## Toelichting onderzoek

### Achtergrond van het onderzoek

Nachtmerries zijn extreem angstige dromen waaruit de persoon wakker schrikt. Deze nachtmerries verstoren de slaap, belemmeren het dagelijks functioneren en verminderen het psychisch en fysiek welbevinden. Ongeveer 2-3% van de Nederlandse bevolking heeft een probleem met nachtmerries. Behandeling voor nachtmerries is schaars, weinig instellingen bieden behandeling en en weinig mensen weten dat nachtmerries verholpen kunnen worden. Toch zijn er enkele methoden die de klachten kunnen verhelpen. Exposure (inbeelden van het nachtmerriescenario) vermindert de nachtmerries al redelijk. Een relatief nieuwe cognitieve gedragsmethode, Imagery Rehearsal Therapy (IRT - het verzinnen van een nieuw eind voor de nachtmerrie en dit overdag inbeelden) is echter het effectiefst. Toch wordt in de praktijk als behandeling doorgaans exposure geboden. Daarbij wordt er binnen de geestelijke gezondheidszorg steeds meer gebruik gemaakt van zelfhulpmethoden. Een zelfhulpmethode leent zich uitermate goed voor het verhelpen van nachtmerries. Er bestaat op basis van exposure al een zelfhulpmethode voor nachtmerries.

Omdat nachtmerries effectiever behandeld worden met IRT is er nu ook een zelfhulpmethode ontwikkeld op basis van IRT. De effecten van de IRT zelfhulpmethode dienen onderzocht te worden in vergelijking met de hedendaags meest gebruikte methode, exposure.

## **Doel van het onderzoek**

Het doel van dit onderzoek is het bepalen van de werkzaamheid van een IRT zelfhulpmethode ter behandeling van terugkerende nachtmerries. Deze cognitieve gedragsmethode wordt op werkzaamheid getoetst door deze te vergelijken met een exposure methode, een dagboekconditie en een wachtlijstconditie.

## **Onderzoeksopzet**

De studie heeft een experimenteel design waarbij de interventie (exposure / IRT) gemanipuleerd wordt. Participanten worden gerandomiseerd in een van de volgende vier condities: twee experimentele condities (IRT en exposure) en twee controlegroepen (dagboek en wachtlijst). De twee controlegroepen krijgen elf weken later de IRT behandeling.

## **Onderzoeksproduct en/of interventie**

In deze studie worden twee soorten interventies gebruikt. Bij exposure worden de nachtmerries overdag ingebeeld totdat de angst afneemt. Bij IRT worden mensen geïnstrueerd hun nachtmerries op te schrijven, een ander einde te verzinnen en dit overdag in te beelden.

## **Inschatting van belasting en risico**

Zeer waarschijnlijk zijn er geen risico's aan het onderzoek verbonden. Het kan zijn dat er tijdens de interventie angst ervaren wordt, dit hoort bij de interventie. Het is niet de verwachting dat dit problemen oplevert. Daarbij is de belasting voor de proefpersonen niet groot (vijftien uur per persoon over twaalf maanden). Naar onze mening is de uitvoering van dit onderzoek gerechtvaardigd, gezien de kleine belasting voor de proefpersonen en de lage risico's.

## **Contactpersonen**

### **Publiek**

Universiteit Utrecht

Postbus 80.140  
3508TC Utrecht  
Nederland

## **Wetenschappelijk**

Universiteit Utrecht

Postbus 80.140  
3508TC Utrecht  
Nederland

## **Locaties**

### **Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd**

Netherlands

## **Deelname eisen**

### **Leeftijd**

Volwassenen (18-64 jaar)  
65 jaar en ouder

### **Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)**

- Last hebben van nachtmerries
- Beschikking over internet
- Beschikking over een geldig e-mail adres
- Beheersing van de Nederlandse taal

### **Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)**

- Hoge score op posttraumatische klachten
- Hoge score op depressieve klachten
- Hoge score op angstklachten
- In behandeling voor posttraumatische stress stoornis
- Suïcidaliteit

- Schizofrenie of psychose

## Onderzoeksopzet

### Opzet

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Fase onderzoek:  | 3                       |
| Type:            | Interventie onderzoek   |
| Onderzoeksmodel: | Parallel                |
| Toewijzing:      | Gerandomiseerd          |
| Blinding:        | Open / niet geblindeerd |
| Controle:        | Geneesmiddel            |
| Doel:            | Behandeling / therapie  |

### Deelname

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Nederland               |                       |
| Status:                 | Werving gestopt       |
| (Verwachte) startdatum: | 11-05-2007            |
| Aantal proefpersonen:   | 306                   |
| Type:                   | Werkelijke startdatum |

## Ethische beoordeling

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| Goedgekeurd WMO     |                                                     |
| Datum:              | 06-03-2007                                          |
| Soort:              | Eerste indiening                                    |
| Toetsingscommissie: | METC Universitair Medisch Centrum Utrecht (Utrecht) |

## Registraties

### Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

## Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

## In overige registers

| Register | ID             |
|----------|----------------|
| CCMO     | NL14280.041.06 |