

Effectiviteit van SIESTA voor adolescenten met ADHD

Lena Keuppens

Klinisch psycholoog/CGT voor insomnia/
Promovenda KU Leuven



SIESTA team

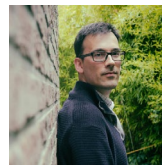
- Finja Marten



- Saskia van der Oord



- Dieter Baeyens



- Bianca Boyer



- Marina Danckaerts



Contact: siesta@kuleuven.be

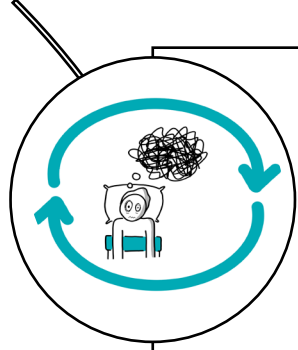
Website <https://ppw.kuleuven.be/klip/siesta>



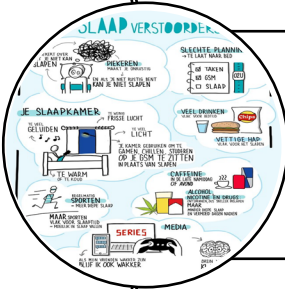
Disclosure/belangen spreker

Wel/Geen belangenverstrengeling

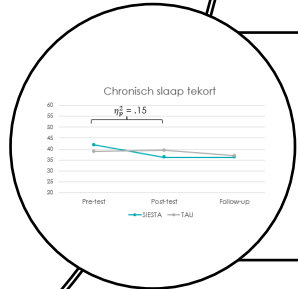
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	SIESTA ontwikkeld Geen financiële belangenverstrengeling
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld² • Honorarium of andere (financiële) vergoeding³ • Aandeelhouder⁴ • Andere relatie, namelijk ...⁵	• Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen (T002319N) • Bianca Boyer is co-developer and author of the manuals 'Plan My Life', 'Solution Focused Treatment' and 'My Sleep Plan': she receives royalties for the sales of these interventions. • Saskia Van der Oord declares an honorarium and reimbursement for travel expenses from MEDICE for a lecture on nonpharmacological treatment of ADHD. She is and has been involved in the development and evaluation of several cognitive behavioral interventions (e.g. SIESTA/Zelf Plannen), without financial interests; she has been an advisor of the Dutch ADHD guideline and practice groups and is member of the Belgian ADHD higher health council group on ADHD; an advisory committee for the Belgian minister of Health • Marina Danckaerts is participating in a Takeda-sponsored clinical trial in ADHD. Saskia van der Oord declares an honorarium and reimbursement for travel expenses from MEDICE for a lecture on nonpharmacological treatment of ADHD



Slaap, adolescentie, ADHD



SIESTA



RCT

Slaap, adolescentie, ADHD

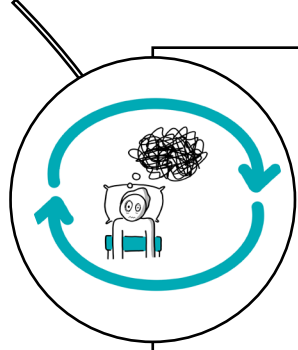
- Tot 72% adolescenten met ADHD ervaart slaapproblemen (Langberg et al., 2017)
- Adolescenten met ADHD versus zonder:
 - Kortere slaapduur
 - Langere inslaaptijd
 - Lagere slaapefficiëntie
 - Meer slaperigheid overdag
 - Meer zelfgerapporteerde slaapproblemen
- Gevolgen:
 - ADHD-specifieke problemen: Aandacht, executief dysfunctioneren, emotionele regulatie, hyperactiviteit
 - Fysieke gezondheid: Immuunsysteem, overgewicht, diabetes
 - Mentale gezondheid: Emotionele labiliteit, agressief gedrag
 - Cognitieve prestaties: Leerproblemen



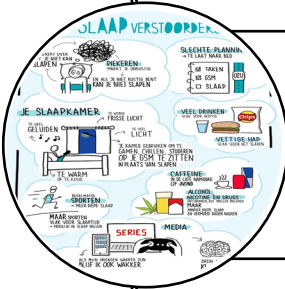
RESEARCH REVIEW | [Open Access](#) | [CC](#) [BY](#)

Sleep parameters and problems in adolescents with and without ADHD: A systematic review and meta-analysis

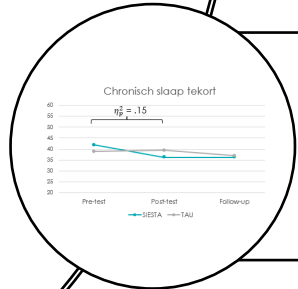
Finja Marten, Lena Keuppens, Dieter Baeyens, Bianca E. Boyer, Marina Danckaerts, Samuele Cortese, Saskia Van der Oord [✉](#)



Slaap, adolescentie, ADHD



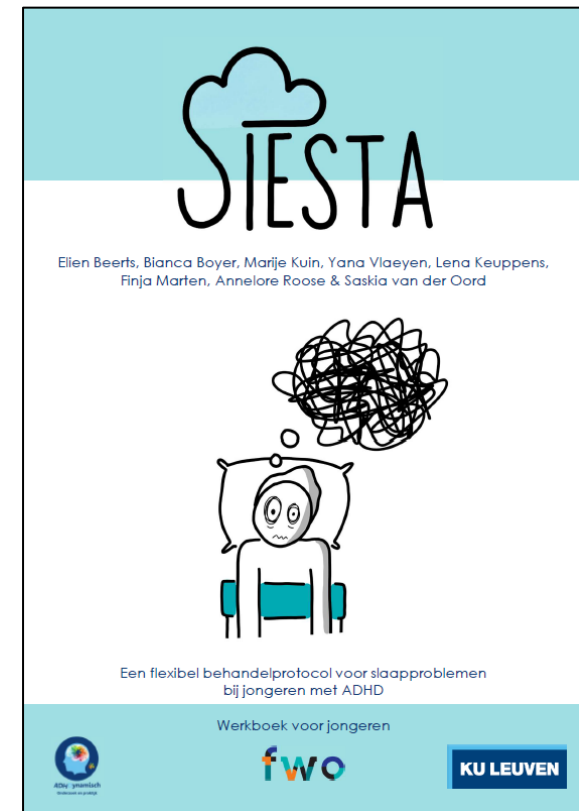
SIESTA



RCT

SIESTA training

- Sleep IntervEntion as Symptom Treatment for ADHD
- 7 individuele adolescentensessies + 2 oudersessies van 1 uur
- Focus op
 - Psycho-educatie
 - Verbeteren van de slaaphygiëne
 - Analyse van het meest prominente slaapprobleem
- Afgestemd op ADHD-problematiek
 - Werkboek: veel structuur, interactief en aantrekkelijk
 - Motiverende gespreksvoering
- Afgestemd op het individuele slaapprobleem
- Aangepast na pilootstudie



Cognitive and Behavioral Practice

Available online 19 December 2023

In Press, Corrected Proof ? What's this?



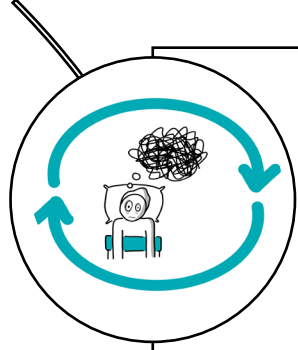
A Pilot Study of a Cognitive-Behavioral Sleep Intervention Specifically for Adolescents With ADHD and Sleep Problems: A Qualitative and Quantitative Evaluation ☆, ☆☆, ★

Lena Keuppens, Finja Marten, Dieter Baeyens, Bianca E. Boyer, Marina Danckaerts, Saskia van der Oord  

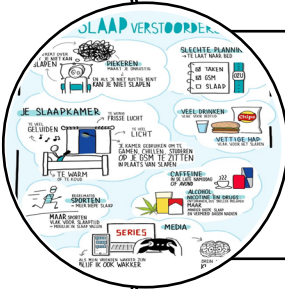
Overzicht sessies

1. ADHD, slaap en mezelf
2. Wat is gezond slaapgedrag?
3. Aanpassingen, wekker, relaxatie
 1. Oudersessie: Psycho-educatie en verwachtingen
4. Hoe ziet mijn avond en ochtend eruit?
5. Mijn extra plan: piekeren / plannen en organisatie / circadiaans ritme / motivatie
6. Mijn nieuw slaapplan
 2. Oudersessie: Evenwicht controle – loslaten slaap en positieve communicatie
7. Evaluatie en terugvalpreventie

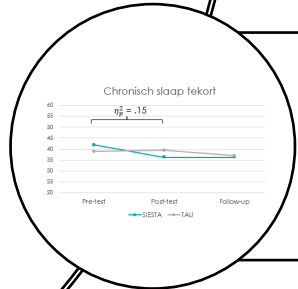
Boostersessie



Slaap, adolescentie, ADHD

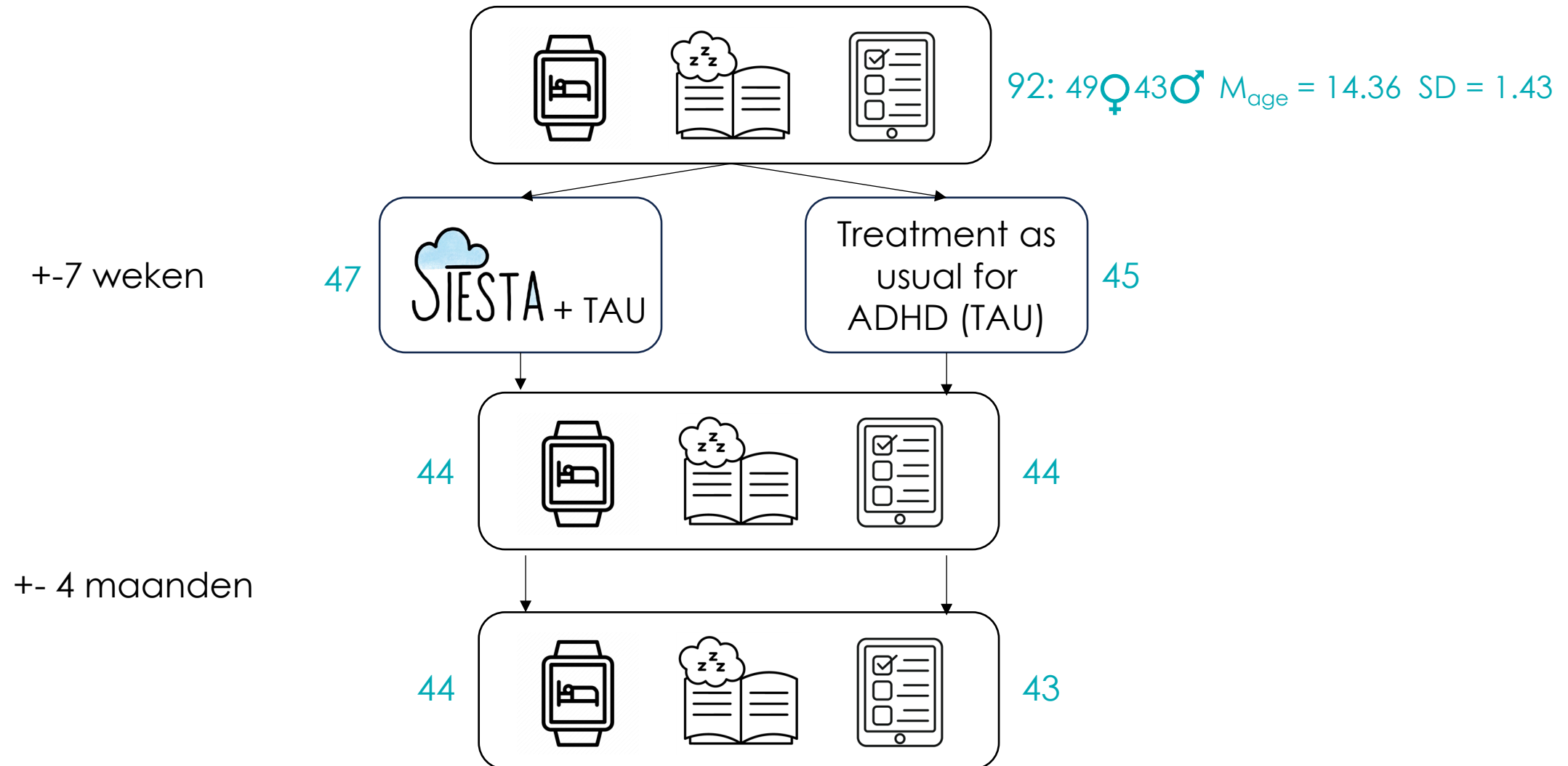


SIESTA



RCT

Design



Resultaten korte termijn



Zelfgerapporteerde slaaphygiëne ($p < .001, \eta_p^2 = .21$)

SIESTA > TAU

Zelfgerapporteerde slaapproblemen ($p < .001, \eta_p^2 = .15$)

SIESTA > TAU

Zelfgerapporteerde depressieve symptomen ($p = .007, \eta_p^2 = .09$)

SIESTA > TAU

Oudergerapporteerde slaapproblemen

SIESTA = TAU



Slaap parameters

SIESTA = TAU

Resulten langere termijn



Zelfgerapporteerde slaaphygiëne ($p = .005$, $\eta_p^2 = .09$)

SIESTA > TAU



Andere

SIESTA = TAU



Tevredenheid

- Adolescenten en ouders algemeen positief (Gemiddelde scores 3.68 – 4.57 / 5)

Adolescenten verbetering	Adolescenten onveranderd
Sneller in slaap vallen (n = 23)	Niets / alles is verbeterd (n = 14)
Slaaphygiëne gedragingen (n = 12)	Sneller in slaap vallen (n = 5)
Slaap in het algemeen (n = 11)	Minder wakker worden 's nachts (n = 4)
Minder piekeren, stress, en meer relaxed zijn voor het slapen (n = 8)	Sneller opstaan (n = 4)
Meer energie doorheen de dag (n = 5)	Meer energie doorheen de dag (n = 3)
Verbetering op school (n = 4)	Geeuwen (n = 1)
Veel (n = 1)	Piekeren (n = 1)
	GSM gebruiken in bed (n = 1)
Niet geantwoord (n = 7)	Niet geantwoord (n = 13)

Ouders verbeterd	Ouders onveranderd
Bewustzijn van slaapprocessen en slaaphygiëne (n = 25)	Te laat naar bed gaan (n = 7)
Op tijd naar bed gaan / alleen / als slaperig (n = 11)	Moeite met plannen en organiseren (n = 5)
Sneller opstaan (n = 6)	Mediagebruik voor het slapengaan (n = 3)
Meer relaxed voelen (n = 5)	Doorslapen (n = 3)
Geen melatonine meer nodig om in te slapen (n = 2)	Kleine verbeteringen (n = 3)
Minder conflict over slaap (n = 2)	Sneller inslapen (n = 2)
Doorslapen (n = 2)	Zelfstandig opstaan (n = 2)
Bewustzijn eigen (slaap-)noden (n = 2)	Discrepantie slaappatronen week - weekend (n = 1)
Meer energie doorheen de dag (n = 2)	Slaperigheid overdag (n = 1)
Routine doorheen de dag (n = 1)	Niet relaxed zijn voor het slapengaan (n = 1)
Op tijd op school komen (n = 1)	Vertrouwen in kunnen slapen zonder melatonine (n = 1)
Relaxatie-oefeningen (n = 1)	Energie doorheen de dag (n = 1)
Minder geïrriteerd (n = 1)	ADHD symptomen blijven een uitdaging (n = 1)
Sneller inslapen (n = 1)	Niets / alles is verbeterd (n = 1)
Open staan voor psychotherapie (n = 1)	Ik weet het niet (n = 1)
Lezen voor het slapengaan (n = 1)	Liegen (n = 1)
Niet geantwoord (n = 6)	Niet geantwoord (n = 9)

Discussie

- Zelfgerapporteerd
 - Slaaphygiëne ↑ (groot effect na SIESTA, medium effect 4 maanden later)
 - Slaapproblemen ↓ (groot effect na SIESTA)
 - Depressieve symptomen ↓ (medium effect na SIESTA)
 - Ouderrapportage: geen effecten
 - Actigrafie en slaapdagboeken: geen verschil / meeteffect?
-
- Belang van subjectieve beleving van slaapproblemen
 - Boostersessie(s)
 - Toekomstig onderzoek: wat werkt voor wie



[Submitted] Effectiveness of a cognitive-behavioral sleep intervention for adolescents with ADHD: A randomized controlled trial. Keuppens, L., Marten, F., Baeyens, D., Boyer, B. E., Roose, A., Becker, S. P., Danckaerts, M., & van der Oord, S.

Interesse om zelf aan de slag te gaan?

- Werkboek (jongeren, ouders)
- Trainershandleiding



<https://survey.kuleuven.cloud/345142?lang=nl>

