

Breaking the sleep silence

SIESTA behandelprotocol voor slaapproblemen bij jongeren met ADHD

Bianca Boyer

GZ-psycholoog/Cognitief Gedragstherapeut/Universitair docent

Lena Keuppens

Klinisch psycholoog/CGT voor insomnia/Promovenda



SIESTA team

- Finja Marten



- Saskia van der Oord



- Dieter Baeyens



- Marina Danckaerts



Contact: siesta@kuleuven.be

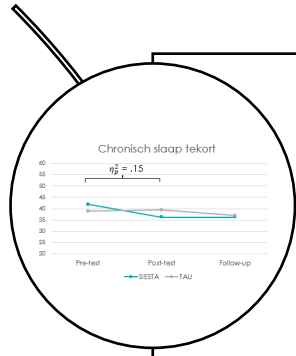
Website <https://ppw.kuleuven.be/klip/siesta>



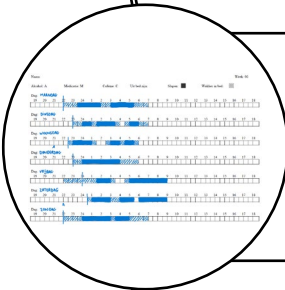
Disclosure/belangen spreker

Wel/Geen belangenverstrengeling

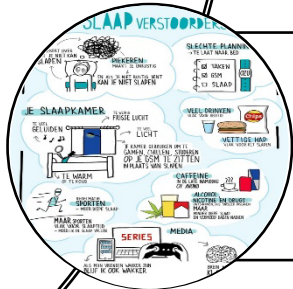
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	SIESTA ontwikkeld Geen financiële belangenverstrengeling
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld² • Honorarium of andere (financiële) vergoeding³ • Aandeelhouder⁴ • Andere relatie, namelijk ...⁵	• Fonds Wetenschappelijk 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



Onderzoeksresultaten



Inventarisering



SIESTA

Hoe effectief is SIESTA?



To Be Continued

- Effectiviteit van gedragstherapeutische interventies voor jongeren met ADHD
- 11 uur
- Zaal 65

SIESTA Interview

- Zelf ontwikkeld: gebaseerd op DSM-5 en ICSD-3
- Met ouders en jongeren samen
 - Meer autonomie
 - Last en klachten van beiden van belang
- Thema's
 - Duidelijke probleemverheldering: zo concreet mogelijk
 - Structuur avond: verschil week en weekend
 - Wakker worden 's nachts en gedrag op die momenten
 - Slaapprobleem:
 - Begin en duur
 - Mogelijke oorzaken en ontwikkeling van het probleem
 - Gevolgen
 - Last zelf en last anderen: hoe vaak en op welk moment

SIESTA Interview

- Thema's (vervolg)
 - Overmatige slaperigheid overdag
 - Gezond slaapgedrag
 - Slaapstoornissen die medische aandacht vereisen:
 - Ademhalingsstoornissen
 - Rusteloze benen
 - Andere stoornissen: Slaapwandelen, nachtmerries
 - Medicatie en middelengebruik
 - ADHD medicatie en effect ervan op slaap
 - Cafeïne en alcohol
 - Drugs
 - Melatonine

Naam: _____ Week: 00

Alcohol: A Medicatie: M Cafeïne: C Uit bed zijn: Slapen: ■ Wakker in bed: ▨

Dag: **MAANDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **DINSDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **WOENSDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **DONDERDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **VRIJDAG**

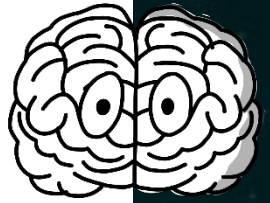
19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **ZATERDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Dag: **ZONDAG**

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

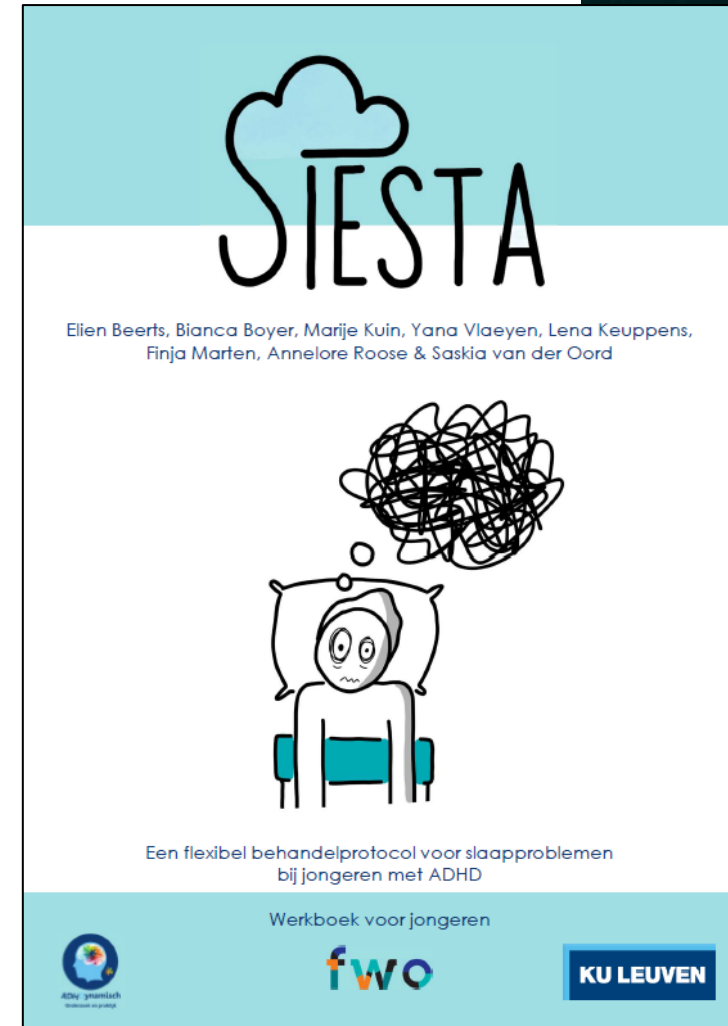


Oefening slaaphygiëne

- Wat is jouw routine bij het slapengaan, vanaf na het avondeten tot in slaap vallen? (Tv-kijken, computeren,...)
- Waar slaap je / waar val je in slaap? (zetel, auto,...)
- Slaap je alleen?
 - Indien kamer gedeeld: slaaproutine van andere bevragen
- Zijn er veel geluiden wanneer je gaat slapen? (zelf opgezet of niet)
- Zijn er dingen die je 's nachts wakker maken? (lawaai, honger, dromen, toilet)
- Eet je iets net voordat je naar bed gaat?
- Gebruik je het bed voor andere activiteiten dan slapen? (studeren, telefoneren, gamen,...)
- Stel je bepaald compensatiegedrag zoals dutten, rusten overdag, vroeger in bed gaan liggen?

SIESTA training

- Sleep IntervEntion as Symptom Treatment for ADHD
- 7 individuele jongerensessies + 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
 - Specifieke aanpak: piekeren, motivatie, plannen, circadiaans ritme/biologische klok



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 terugval preventie

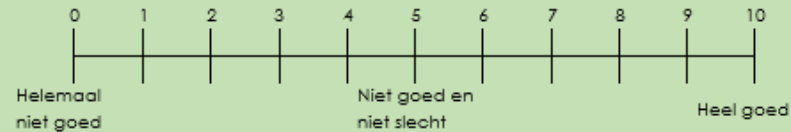
Booster sessie

Gekleurde bladeren

Mijn slaapevolutie

Hoe is het met je slaap?

Geef dit aan met een score tussen 0 en 10 die het beste past bij je slaap, en zet een kruisje of een bolletje in het juiste vakje in de tabel.



score

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							
	1 ^a afpraak	2 ^a afpraak	3 ^a afpraak	4 ^a afpraak	5 ^a afpraak	6 ^a afpraak	7 ^a afpraak

Mijn doelen

Hoe ging het de afgelopen week met de doelen die je opstelde? Scoor elk doel tussen de 0 en de 10. Kies de score die volgens jou het beste past.



SCORES							
MIJN HOOFDDOEL(EN)	1 ^e afsp	2 ^e afsp	3 ^e afsp	4 ^e afsp	5 ^e afsp	6 ^e afsp	7 ^e afsp
TOTAAL							
GEMIDDELTE							
HULPDOEL(EN)							

Gekleurde bladeren

Mijn slaapplan

OCHTEND	WAT DOE IK?

NAMIDDAG	WAT DOE IK?

AVOND	WAT DOE IK?

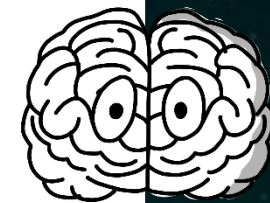
Andere tips die ik belangrijk vind om te onthouden:

.....

.....

.....

SIESTA Sessie 1



- Quiz: wat weet ik over ADHD en slaap?
 - Quiz uitvoeren
 - Psycho-educatie ADHD en slaap geven
 - (Extra) info in bijlagen
- Onderzoek het slaapprobleem
- Hoofddoel(en) opstellen
 - Haalbaarheid
- Thuisopdrachten

<https://b.socrative.com/teacher/#space-race>



SIESTA Sessie 2

- Quiz over gezond slaapgedrag
 - Quiz uitvoeren
 - Psycho-educatie ADHD en slaap geven
 - (Extra) info in bijlagen
 - Infographic: slechte planning en drinken & eten
- Onderzoek het slaapprobleem
- Onderzoek nodig?
- Thuisopdrachten

SLAAP VERSTOORDERS



SLECHTE PLANNING

→ TE LAAT NAAR BED



JE SLAAPKAMER



VEEL DRINKEN

VLAK VOOR BEDTIJD



VETTIGE HAP

VLAK VOOR HET SLAPEN

CAFFEINE

IN DE LATE NAMIDDAG OF AVOND



ALCOHOL

NICOTINE EN DRUGS:
ONTSPANNEN, DUS SNELLER INSLAPEN
MAAR
MINDER DIEPE SLAAP
EN VERMOEID DAGEN NADIEN



MAAR SPORTEN
VLAK VOOR SLAAPTIJD
= MOEILIK IN SLAAP VALLEN

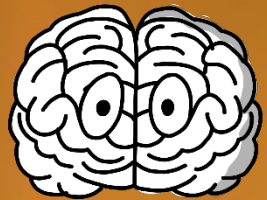
MEDIA



SIESTA Sessie 3

- Een aanpassing maken in slaapgedrag
- Het gebruik van een wekker en de gsm in de slaapkamer
 - Wekker aanbieden
- Rust inbouwen
 - Ontspanningsoefening uitvoeren
- Doelen aanpassen
- Oudersessie voorbereiden
- Thuisopdrachten



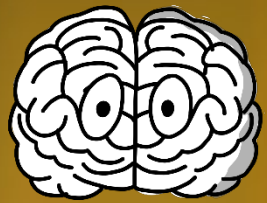


CASUS KATO



SIESTA Oudersessie 1

- Inhoud training
- Doelen van de jongere INDIEN toestemming
- Quiz 'ADHD en slaap'
- Quiz 'gezond slaapgedrag'
- Verwachtingen over de training



CASUS JONAS



SIESTA Sessie 4

- Bespreking oudersessie
- Onderzoek hoe een gewone avond en ochtend eruit zien
 - Topografische analyse 'film oefening'
- SGGG schema over moeilijk moment
- Doelen aanpassen
- Thuisopdrachten

Voorbeelden tijdlijn



wachten op bus

op de bus.

ontspannen "iets eten"

schoolwerk eten

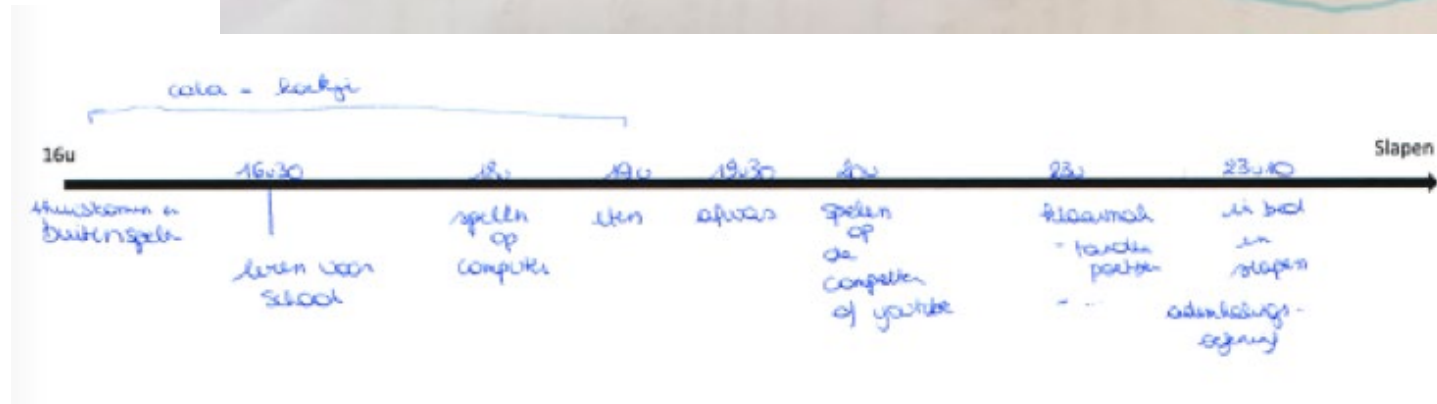
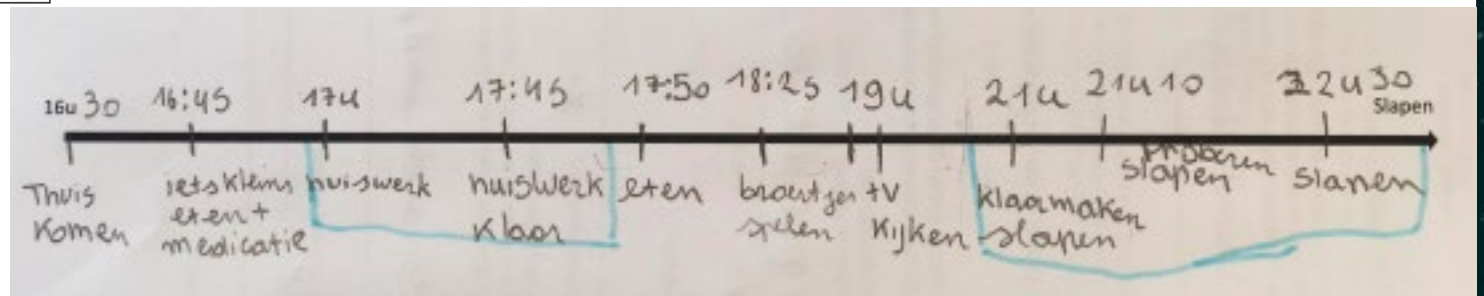
schoolwerk

op gsm zitten

gsm weg "klaarmaken"

in bed en proberen slapen

16u
16u20
17u
18u
19u
20u
21u
22u
22u30
23u



SIESTA Sessie 5

- Evaluatie slaapplan (geel blad)
- Uitwerken van 1 extra plan met specifieke focus van toepassing bij jongere
 - Piekeren
 - Planning
 - Circadiaans ritme/biologische klok
 - Volhouden van het plan
- Thuisopdrachten

Bijlage 6 – afspraak 5: biologische klok

Ideale inslaaptijd

Zoals je gezien hebt in de informatie over gezond slaapgedrag, bestaat er geen ideale inslaaptijd... Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de inslaaptijd van jongeren gemiddeld later valt dan die van kinderen en volwassenen. Je zou kunnen zeggen dat hun biologische klok wat later geprogrammeerd staat.

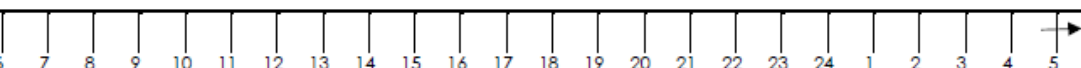
Wat is mijn ideale inslaaptijd en moment om wakker te worden? (denk hierbij aan de zomervakantie)

Waaraan merk ik dat dit de ideale tijdstippen zijn voor mij?

Wat is mijn huidige inslaaptijd en moment om wakker te worden?

Wat zou mijn inslaaptijd moeten zijn als ik voldoende wil slapen zelfs als ik naar school/werk moet?

Er zijn grote verschillen in wanneer je je wakker of alert voelt en wanneer moe. Duidt op de volgende lijn aan wanneer jij je wakker voelt en wanneer moe gedurende een dag met een W of een M



Bijlage 7 – afspraak 5: piekeren

Piekeren

Als je je veel zorgen maakt over iets (school, cijfers, vrienden, familie, hobby's...) en negatieve gedachten hebt zonder daar een oplossing voor te vinden ben je waarschijnlijk aan het piekeren. Piekeren en stress gaan vaak samen. En stress brengt de hersenen en het lichaam in de war. Je lichaam wordt eigenlijk weer actief en alert. Als je 's avonds in je bed ligt is dat natuurlijk niet zo nuttig, en zelfs vervelend als je wilt slapen, het houdt je lichaam namelijk wakker.



Bijlage 8 – afspraak 5: plannen

Je avond plannen is vaak best moeilijk, omdat er nog zo veel gedaan moet worden, en daardoor kan het gebeuren dat je pas erg laat gaat slapen en/of je nog piekert in je bed over wat er allemaal moet gebeuren.

Mogelijke oorzaken staan hieronder opgesomd, duid degenen aan die bij jou van toepassing zijn:



- ☐ Laat in avond pas beginnen met huiswerk
- ☐ Uitstellen van huiswerk omdat je eerst andere (meestal leukere dingen) doet
- ☐ Taken vergeten en je denkt er pas te laat aan
- ☐ Een taak duurde langer dan je had gedacht
- ☐ Je bent de tijd helemaal uit het oog verloren bij het maken van een taak
- ☐

Om je avond beter te plannen staan hier een paar oplossingen die je kan uitproberen. Kijk samen met je trainer welke van deze oplossing(en) jij eventueel zou kunnen proberen.

1. Een to-do lijst bijhouden
2. Grote taken verdelen in kleine stappen
3. Een huiswerkkrooster maken
4. Een wekkertje om de tijd beter in het oog te hebben

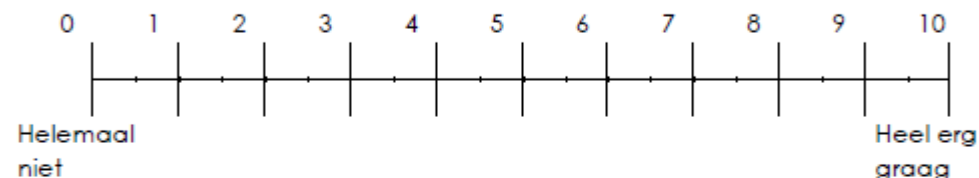
To-do lijst

'To do' is Engels voor "te doen". Een to-do lijst is een lijst met dingen die je allemaal nog moet doen (taken). Deze lijst schrijf je op een vaste plek op. Telkens als je aan iets denkt dat je nog moet doen schrijf je het meteen op je lijst. Als je de hele dag moet onthouden wat er nog allemaal moet gebeuren, kun je daar gestrest van raken of kun je dingen vergeten. Als je dan in je bed ligt 's avonds, kan je erover piekeren of er opeens aan denken. De dingen op schrijven die die dag moeten gebeuren, kan helpen om orde in je hoofd te brengen en om een duidelijk overzicht te hebben van wat je moet doen; dit helpt ook weer met je slaap. Op de volgende pagina kan je een voorbeeld van een to-do lijst vinden.

Bijlage 9 – afspraak 5: volhouden van mijn nieuwe slaapplan

Bij verandering van een gedraging hebben we vaak in het begin heel veel motivatie, maar deze motivatie kan soms wat verminderen na een bepaalde tijd. Dan kan je beginnen twijfelen en voelen dat je geen zin hebt om je gedrag te veranderen. Om je plan goed vol te houden kan het helpen om even stil te staan bij de voor- en nadelen van zowel de oude aanpak als het volhouden van je nieuwe slaapplan.

Je slaap veranderen, hoe graag wil je dat?



Wat zorgt ervoor dat je niet kiest voor ... (1 cijfer lager)?

.....

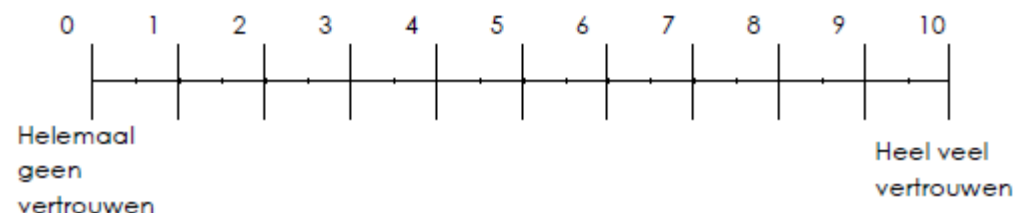
.....

Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je ... (1 cijfer hoger) kiest?

.....

.....

Hoe groot is je vertrouwen dat het je gaat lukken om te veranderen?



SIESTA Sessie 6

- Alles op een rij (om zeker te zijn dat alle belangrijke elementen erin zitten), met focus op:
 - Rust vinden
 - Afstemming op doelen
 - Afstemming gehele slaapplan
- Oudersessie voorbereiden
- Thuisopdrachten

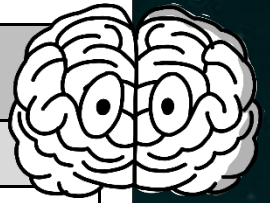
Opmerking:

Heel individueel verschillende invulling, afhankelijk van de gebreken in het plan

SIESTA Oudersessie 2

- Over de training: slaapplan van jongere delen INDIEN toestemming
- Controle houden of controle loslaten
- Communiceren met de jongere (positief!)

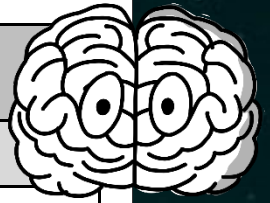
Doel:



	Nadelen:	Voordelen:
Hoe krijg ik controle over de situatie?		
Hoe laat ik de situatie los?		

+ conclusie

Doel:



	Nadelen:	Voordelen:
Hoe krijg ik controle over de situatie?	Jongere leert het zelf niet	
Hoe laat ik de situatie los?		Zelfstandigheid vergroten

+ conclusie

SIESTA Sessie 7

- Bespreking oudersessie
- Evaluatie van:
 - Het nieuwe slaapplan
 - De doelen
 - Algemeen
- Volhouden: terugvalpreventie

Slaapplan

Mijn plan

OGTEND	WAT DOE IK?
in het wachtend om auto	volter speel af optaan als hij stopt optaan! en met kump in bed gaan liggen

NAMIDDAG	WAT DOE IK?
16:40	agenda bekijken
16:45	markt huiswerk ↳ bij uitstellen: - lange termijn taken: → oplossen in stukjes - korte termijn taken: → kleine dingen "ik ga het om .. doen" → grote dingen stoppenplan belangrijkheid bekijken

AVOND	WAT DOE IK?
na eten	agenda bekijken boekentas maken ontspannen: tv kijken danksport (op computer) ↳ oeffen mama bijlees nieuwe boekentas?
22:45	naar bed ↳ oeffen mama wanneer het tijd is papa <u>opmerking</u> Bij wakker liggen: - aan toffe dingen denken - even uit bed in de nauddoeken maken

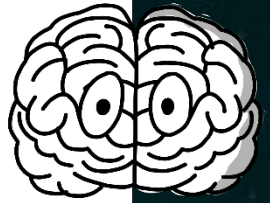


SIESTA Boostersessie

- Evaluatie van:
 - Slaap
 - Doelen
 - Slaapplan
- Volhouden: terugvalpreventie

ADHD-aandachtspunten

- Bevraag slaap bij cliënten met ADHD
- No show / te laat komen ≠ geen motivatie
- Snelheid aanpassen
- Structuur / visualiseren / schema's
- Opties / keuzes / voorbeelden
- Heel concreet maken / plan hoe te doen / hoe ga ik het niet vergeten
- Haalbaarheid: doelen of stappen heel klein maken
- Motiverende gespreksvoering
- Open houding als behandelaar + bekrachtigen



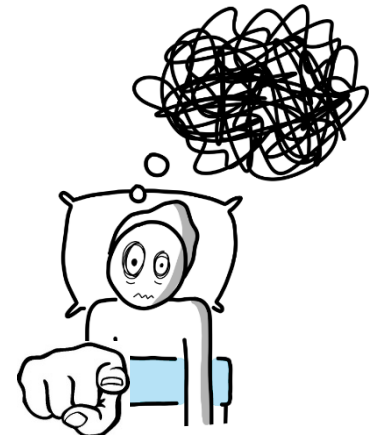
Vragen?

Interesse om zelf aan de slag te gaan?

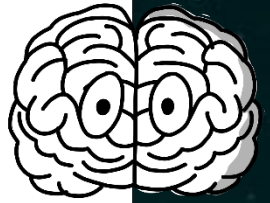
- Werkboek (jongeren, ouders)
- Trainershandleiding
- Slaapinterview



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



Extra oefening



Casus Lotte

Casusbeschrijving: Lotte is een meisje van 14 jaar. Ze ervaart moeilijkheden met inslapen, gaat op onregelmatige tijdstippen naar bed en voelt zich bijna nooit uitgerust 's morgens. Haar twee hoofddoelen zijn: 'meer regelmaat in tijden van inslapen en wakker worden' en 'rustigere gedachten hebben als ik ga slapen'.

Het is nu sessie 7 en we merken op dat de scores een beetje zakken.

