

## **Ambulante Ouderenpsychiatrie**

### **Behandeling slaapproblemen en –stoornissen bij ouderen**

Slaapproblemen en - stoornissen vormen een belangrijke bron van frustratie en problemen voor veel ouderen. Met het ouder worden neemt vaak het aantal slaapklachten toe, maar dit is niet eenvoudig toe te schrijven aan het ouder worden op zichzelf. Wel is er vooral bij ouderen sprake van wederzijdse verbanden tussen slaapstoornissen aan de ene kant en psychiatrische of somatische problematiek aan de andere kant. Binnen de ouderenpsychiatrie is hier tot op heden weinig specialistische aandacht voor geweest. Symfora start daarom in november 2009 met een programma voor diagnostiek en behandeling van slaapproblemen en -stoornissen speciaal voor ouderen (> 60 jaar). Hierin wordt in een korte maar grondige diagnostiekfase psychiatrisch onderzoek gecombineerd met vragenlijst- en slaaphygiënisch onderzoek en actimetrische evaluatie, zo nodig aangevuld met psychodiagnostisch onderzoek.

### **Indicatie**

De indicatie voor behandeling wordt gesteld door de ouderenpsychiater. In aanmerking voor behandeling komen chronische primaire insomnia en secundaire insomnia die samengaan met psycho-sociale problematiek, psychiatrische problematiek en lichamelijke aandoeningen. Bij aanmelding wordt niet op voorhand geselecteerd op de vermoedelijke oorzaak van de slaapproblemen; (huis-)artsen kunnen *alle* patiënten ouder dan 60 jaar en kampend met een slaapprobleem naar het spreekuur doorverwijzen. Patiënten bij wie de oorzaken van slaapproblemen op andere dan door Symfora te behandelen gebieden blijken te liggen - bijvoorbeeld het geval als sprake is van het slaapapneusyndroom of de ziekte van Parkinson - zullen worden doorverwezen naar specialisten en instellingen waarmee wordt samengewerkt.

### **Behandeling**

De behandeling gaat uit van het 'Stepped Care'- principe en is gericht op het verminderen van de slaapproblemen, het verkrijgen van meer zelfcontrole en het veranderen van de betekenisgeving van de klacht en de context hiervan. Het verminderen van slaapproblemen dient zowel in subjectief als in objectief opzicht plaats te vinden, vast te stellen door middel van vragenlijstonderzoek respectievelijk het bepalen van de slaapefficiëntie en actimetrische evaluatie.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is de zes-weekse groepsbehandeling, waarin onder meer psycho-educatie met betrekking tot slapen, het bijhouden van een slaapdagboek, het uitvoeren van ontspannings- en andere oefeningen en het opbouwen van inzicht in belemmerende slaapomstandigheden en piekergedachten een plaats hebben. Indien nodig zullen daarnaast op individuele basis (een combinatie van) Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia, Interventies op het gebied van medicatie / intoxicatie en Chronotherapy als behandelmethoden worden ingezet. De behandeling zal worden uitgevoerd door een ouderenpsychiater, een GZ-psycholoog en een tweetal ervaren cursusleiders. Zonodig zullen ook andere disciplines betrokken worden. Effectmeting en wetenschappelijk onderzoek zullen het behandelprogramma voortdurend begeleiden. De totale behandelduur is individueel afhankelijk. Omdat het een nieuw aanbod betreft is over de gemiddelde behandelduur nu nog niets te zeggen.

### **Aanmelding en kosten**

De behandeling valt onder de zorgverzekering. U kunt de patiënt op de gebruikelijke wijze (met een verwijsbrief, te downloaden via [www.symfora.nl](http://www.symfora.nl) of per telefoon 033 4 609 500 of fax 033 4 609 513) naar de polikliniek verwijzen. De patiënt kan zich zelf, met een verwijsbrief, aanmelden. **Aanmelden graag zo spoedig mogelijk, bij voorkeur vóór 16 november 2009, in verband met de start van de eerste groepsbehandeling.** Er is (nog) geen wachttijd. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Paul van Dalen, ouderenpsychiater, via telefoonnummer (033) 4 609 451 of per mail [p.van.dalen@symfora.nl](mailto:p.van.dalen@symfora.nl)