

Introductie

In de huidige tijdsgeest wordt slaap vaak als tijdsverlies aanzien, wat zorgt voor een toename aan slaapproblemen in de Westerse maatschappij. In Vlaanderen is 42% van de inwoners ontevreden met hun slaap, één op drie spreekt zelfs van echte slaapproblemen. Geschikte hulp vinden is moeilijk door het beperkte aanbod. Vandaar de vraag: kunnen ergotherapeuten aan dit probleem tegemoetkomen? Aangezien dit een uitgebreide vraag betreft, zal deze studie zich richten op chronische pijnpatiënten, een doelgroep met vaakvoorkomende comorbide slaapproblemen. Het belangrijkste doel van deze studie is om de quality of life bij deze populatie te verbeteren door middel van ergotherapeutische slaapbegeleiding.

Methode

De ergotherapeutische slaapbegeleiding bestond uit drie grote delen: een slaaptraining, nieuwsbrieven over slaap en een terugkomdag. De slaaptraining bestond uit zes wekelijkse sessies en werd interdisciplinair gegeven door een psycholoog en een ergotherapeut. De psycholoog focuste op het cognitieve luik, de ergotherapeut richtte zich op praktisch advies. Na deze training ontvingen de deelnemers gedurende zes weken een nieuwsbrief over slaap om hen betrokken te houden. De slaapbegeleiding werd afgesloten met een terugkomdag, waar ruimte werd gelaten voor discussie en reflectie.

Deze studie gebruikte de SE-score om de slaapefficiëntie te berekenen, de PSQI om de slaapkwaliteit te meten en de SF-12 om de quality of life te bepalen. De assessments werden afgenomen tijdens de premeting, postmeting 1 (na de slaaptraining) en postmeting 2 (na de nieuwsbrieven).

Resultaten

De gemiddelde SE-score bedroeg 73% bij premeting en kende een toename tot 80% bij postmeting 1. Bij postmeting 2 was de SE-score bij drie van de vier deelnemers opnieuw gedaald, wat leidde tot een gemiddelde score van 72%.

De slaapkwaliteit kende een positieve evolutie bij drie van de vier deelnemers. De gemiddelde PSQI-score kende een daling van 14,4 bij de premeting naar 11,5 bij postmeting 2.

De SF-12 toonde slechts summiere verschillen tussen premeting en postmeting 2.

Discussie en conclusie

Er kan worden geconcludeerd dat de slaapbegeleiding een positieve invloed had op de slaapkwaliteit van de deelnemers. De slaapefficiëntie was gestegen bij de eerste premeting, aan het eind van de studie kon geen verschil worden aangetoond. Een verandering in quality of life kon bij afsluit van de studie niet worden vastgesteld.

Kernwoorden

ergotherapie, slaap, chronische pijn, quality of life