Literatuurlijst LeerSlapen.nl: Online nascholing CGT-i

***Woord vooraf***

Kuin M & Boyer B. Kinderen: Slaaptraining voor jongeren op basis van CGT en motiverende gespreksvoering: Mijn Slaap Plan (Kind en adolescent praktijkreeks), Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2020.

***Hoofdstuk 1***

Leone S, van der Poel A, Beers K, Rigter L, Zantinge E, Savelkoul M. Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid? Een strategische verkenning. Utrecht: Trimbos instituut, Hersenstichting en RIVM, maart 2018.

<https://www.sleepfoundation.org/women-sleep/menopause-and-sleep>

***Hoofdstuk 2***

Kerkhof GA. Epidemiology of sleep and sleep disorders in The Netherlands. 2017 Feb;30:229-239. doi: 10.1016/j.sleep.2016.09.015

Verbeek I. & van de Laar M. Verbeter je slaap. Werkboek voor de cliënt. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2015.

Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep, 2011, 1,34,5:601-8.doi: 10.1093/sleep/34.5.601

Bhat S, Ferraris A, Gupta D, Mozafarian M, DeBari VA, Gushway-Henry N, Gowda SP, Polos PG, Rubinstein M, Seidu H, Chokroverty S. Is There a Clinical Role For Smartphone Sleep Apps? Comparison of Sleep Cycle Detection by a Smartphone Application to Polysomnography. J Clin Sleep Med, 2015,6 11, 7, 709-15.

***Hoofdstuk 3***

Riemann D, Perlis ML. The treatments of chronic insomnia: a review of benzodiazepine receptor agonists and psychological and behavioral therapies. Sleep Medicine Reviews, 2009, 13, 205–214.

Verbeek I. & van de Laar M. Verbeter je slaap. Werkboek voor de cliënt. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2015.

Verbeek I, & van de Laar M. Behandeling van langdurige slapeloosheid. Protocollen voor de GGZ. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2015.

***Hoofdstuk 4***

Van Schagen A, Lancee J, Spoormaker V. Imaginatie- en rescriptingtherapie voor nachtmerries, therapeutenboek. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2012

***Richtlijnen waarin CGT-i wordt aanbevolen en omschreven***

Gorgels W, Knuistingh Neven A, Lucassen PLBJ, Smelt A, Damen-van Beek Z, Bouma M, Verduijn MM, Van Venrooij M. NHG-Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen (M23), versie 2.0, juli 2014

Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, Espie CA, Garcia-Borreguero D, Gjerstad M, Gonçalves M, Hertenstein E, Jansson-Fröjmark M, Jennum PJ, Leger D, Nissen C, Parrino L, Paunio T, Pevernagie D, Verbraecken J, Weeß HG, Wichniak A, Zavalko I, Arnardottir ES, Deleanu OC, Strazisar B, Zoetmulder M, Spiegelhalder K. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res. 2017 Dec;26(6):675-700.

Arnold MJ. Behavioral and Psychological Treatments for Chronic Insomnia Disorder: Updated Guidelines From the American Academy of Sleep Medicine. Am Fam Physician. 2022 Jan 1;105(1):97-98. PMID: 35029927.

***Achtergrond (theorie) van insomnie en de behandeling***

Morin CM, Espie CA. Insomnia: A Clinical Guide to Assessment and Treatment. Kluwer Academic / Plenum Publishers, New York, 2004.

Verbeek I, & van de Laar, M. Behandeling van langdurige slapeloosheid. Protocollen voor de GGZ. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2015.

Slaapstoornissen in de psychiatrie. Diagnose en behandeling. Onder redactie van Lancel M, van Veen M, Kamphuis J. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2021.

***Aanbevelingen voor disseminatie CGT-i***

Baglioni C, Altena E, Bjorvatn B, Blom K, Bothelius K, Devoto A, Espie CA, Frase L, Gavriloff D, Tuuliki H, Hoflehner A, Högl B, Holzinger B, Järnefelt H, Jernelöv S, Johann AF, Lombardo C, Nissen C, Palagini L, Peeters G, Perlis ML, Posner D, Schlarb A, Spiegelhalder K, Wichniak A, Riemann D. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. J Sleep Res. 2020 Apr;29(2):e12967.

***Bewijs voor effectiviteit CGT-i***

Van Straten A, van der Zweerde T, Kleiboer A, Cuijpers P, Morin CM, Lancee J. Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: A meta-analysis. Sleep Med Rev. 2018 Apr;38:3-16. doi: 10.1016/j.smrv.2017.02.001.

Hertenstein E, Trinca E, Wunderlin M, Schneider CL, Züst MA, Fehér KD, Su T, Straten AV, Berger T, Baglioni C, Johann A, Spiegelhalder K, Riemann D, Feige B, Nissen C. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2022 Apr;62:101597.

Riemann D, Benz F, Dressle RJ, Espie CA, Johann AF, Blanken TF, Leerssen J, Wassing R, Henry AL, Kyle SD, Spiegelhalder K, Van Someren EJW. Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. J Sleep Res. 2022 Apr 22. doi: 10.1111/jsr.13604.

***CGT-i en psychische problematiek***

Carney CE, Edinger JD, Kuchibhatla M, Lacholwski AM, Bougouslavsky O, Krystal AD, Shapiro CM. Cognitive behavioral insomnia therapy for those with insomnia and depression: a randomized controlled clinical trial. Sleep, 2017, 40, 4, 1-13.

Lancel M, Van Veen M, Kamphuis J. Slaapstoornissen in de psychiatrie, diagnose en behandeling. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2021.

***i-Sleep***

van Straten A, Lancee J.  [https://www.i-sleep.nl /](https://www.i-sleep.nl/)

Van der Zweerde T, Lancee J, Slottje P, Bosmans JE, Van Someren EJW, Van Straten A (2020).  Nurse-guided Internet-delivered CBT for insomnia in general practice: results from a pragmatic randomized clinical trial. Psychotherapy and Psychosomatics, 89, 174-184.

Van Straten A, Emmelkamp J, de Wit J, Lancee J, Andersson G, van Someren EJW & Cuipers P. (2014). Guided internet-delivered cognitive behavioral treatment for insomnia: a randomized trial. Psychological Medicine, 44 (7), 1521-1532. doi: 10.1017/S0033291713002249.