

## Formulier Masterthese-onderzoeksprojecten

**Titel onderzoeksproject:** *Evaluatie van “Anders slapen”, een pilotonderzoek naar het effect van “Anders slapen” bij spanningshoofdpijn op kwaliteit van leven*

Dagelijks begeleider: dr. J. Tuinstra, coördinator Wetenschapswinkel geneeskunde & volksgezondheid | A. Deusinglaan 1 | 9713 AV Groningen | UMCG, De Brug, 5<sup>e</sup> verdieping | [j.tuinstra01@umcg.nl](mailto:j.tuinstra01@umcg.nl) | 050-3639080

Supervisor (dit is altijd een stafid met bevoegdheid als examiner): prof dr R. Sanderman, Gezondheidspsychologie, UMCG

Hoeveel masterstudenten per aangegeven periode (elke student dient een eigen vraagstelling uit te werken en een individueel onderzoeksverslag te schrijven): 1 masterstudent

Periode (aangeven welke onderwijsblokken - 1a, 1b, 2a, 2b - het project beslaat): in overleg  
Mogelijke omvang: 11 ects, 30 ects

### **Context en vraagstelling**

Mensen met spanningshoofdpijn ervaren hiervan veel invloed op hun dagelijks leven. Uit verschillende studies blijkt een negatieve invloed op kwaliteit van leven en participatie<sup>[1,2]</sup>.

Spanningshoofdpijn, of cervigogene hoofdpijn wordt ook wel hoofdpijn-vanuit-de-nek genoemd. De bronnen die dit kunnen veroorzaken zijn divers, zoals spieren, gewrichten, banden, pezen, zenuwen en andere weefsels hoog in de nek<sup>[3,4]</sup>.

Omdat er aanwijzingen zijn dat hoofdpijn ook veroorzaakt zou kunnen worden door een verkeerde slaaphouding, ontwikkelde een bewegingswetenschapper en fysio- en manueel therapeut samen met een industrieel ontwerper twee kussens waarmee de slaaphouding kan worden verbeterd. Het eerste kussen, het zogenaamde Mikoala lichaamskussen zorgt ervoor dat men in zijligging slaapt, het zogenaamde Hi4 hoofdkussen is in hoogte verstelbaar en zorgt ervoor dat er geen spanning ontstaat door een knik in de nek. Beide kussens corrigeren de slaaphouding, zodat er minder snel nek- en hoofdpijn kan ontstaan (zie [ligwijzer.nl](http://ligwijzer.nl)).

**Vraagstelling:** Wat is de invloed van “anders slapen” bij spanningshoofdpijnpatiënten op de kwaliteit van leven en participatie?

De onderzoeksstage vormt een pilotstudie als voorbereiding op een uiteindelijke hoofdstudie. De pilotstudie wordt uitgevoerd door de student vanuit de Wetenschapswinkel Geneeskunde & Volksgezondheid, in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van hoofdpijnpatiënten.

### **Korte projectomschrijving**

Dit pilotonderzoek heeft verschillende doelen:

- Onderzoekopzet met voormeting, uitleg en toepassing “anders slapen” en nameting ontwikkelen en evalueren op haalbaarheid en helderheid.
- Verkenning van uitkomsten door “anders slapen” op kwaliteit van leven, participatie en mogelijk andere relevante uitkomsten (door respondenten zelf gerapporteerd).
- Input voor onderzoekopzet voor een uiteindelijk uit te voeren het hoofdonderzoek.

Deelvragen van de pilot zijn:

- a. Wat zijn de ervaringen met “anders slapen”?

- b. Zijn de bestaande instructies voldoende duidelijk?
- c. Welke problemen en of knelpunten doen zich voor bij het gebruik van de kussens?
- d. Wat is het effect van “anders slapen” op het welbevinden?
- e. Wat is het effect van “anders slapen” op de mate van (spannings)-hoofdpijn?
- f. Wat is het effect van “anders slapen” op de mate van participatie?
- g. Hoe waarderen deelnemers het gebruik van de lichaamskussens?
- h. Welke inclusie en exclusiecriteria kunnen het best gebruikt worden?

### *Onderzoeksopzet*

De pilot wordt uitgevoerd onder een beperkt aantal personen met spanningshoofdpijn. Hiervoor wordt een klein aantal (n=±10) patiënten geworven via de Nederlandse Vereniging van hoofdpijnpatiënten. Deze patiënten worden gedurende een nog nader te bepalen periode begeleid bij het gebruik van de lichaamskussens, waarbij regelmatig korte (telefonische) interviews zullen worden gehouden. Tijdens een voormeting (T1) en een nameting (T2) worden vragenlijsten afgenomen over een aantal relevante concepten.

### *Concepten en meetinstrumenten*

In de vragenlijsten op T1 en T2 worden kwantitatieve data verzameld, tijdens de telefonische interviews worden kwalitatieve gegevens verzameld.

#### *Vragenlijsten:*

Kwaliteit van leven, Sociaal functioneren en Psychosociaal welbevinden.

- (1) 1 item: “Hoe beoordeelt u over het geheel genomen uw kwaliteit van leven?”
- (2) RAND-36. Verschillende aspecten van kwaliteit van leven worden gemeten met 9 subschalen: Fysiek functioneren, Sociaal functioneren, Rolbeperkingen als gevolg van een fysiek probleem, Rolbeperkingen als gevolg van een emotioneel probleem, Mentale gezondheid, Vitaliteit, Pijn, Algemene gezondheidsbeleving, Gezondheidsverandering<sup>[5]</sup>.
- (3) GHQ-12. Psychosociaal welbevinden wordt gemeten met de General Health Questionnaire<sup>[6]</sup>.

Nog een keuze moet gemaakt worden in vragenlijsten die de volgende concepten meten: hoofdpijn, nekpijn en eventuele andere vormen van pijn, slaapkwaliteit, participatie.

#### *Interviews:*

- 1. Duidelijkheid instructie
- 2. Gebruik van kussens?

**Geïnteresseerd?** Neem per mail contact op met dr. J. Tuinstra (zie boven)

### **Referenties**

- <sup>1</sup> Suijlekom, J.A. van (2001) Cervicogene hoofdpijn. *Nederlands Tijdschrift voor Neurologie*, 5, 406-407
- <sup>2</sup> Wiendels, N.J., Haestregt, A. van, Knuistingh Neven, A., Spinhoven, P., Zitman, F.G., Assendelft, W.J.J. & Ferrari, M.D. (2006). *Chronic frequent headache in the general population: comorbidity and quality of life*. *Cephalalgia*, 26, 1443-1450
- <sup>3</sup> N. Bogduk (2004) The Neck and Headaches, *Neurol Clin N Am*, 22, 151-171
- <sup>4</sup> Bogduk, N, J. Govind (2009) Cervicogenic Headache: an assessment of the evidence on clinical diagnosis, Invasive tests, and treatment. Review. *Lancet Neurol*, 8, 959-968
- <sup>5</sup> Zee K. van der & Sanderma R. (1993) *Het meten van de algemene gezondheidstoestand, RAND-36. Een handleiding*. NCG, Rijksuniversiteit Groningen
- <sup>6</sup> Koeter M.W.J. & Ormel J. (1991) *General Health Questionnaire, Nederlandse bewerking*. Handleiding. Lisse: Swets&Zeitlinger