COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE BIJ PATI??NTEN MET INSOMNIA

Haio: TANG Yating , KUL
Promotor: GOEDHUYS Jo , KUL
Praktijkopleider: FLORQUIN Elsie , VAN MALDEREN Lutgart

Context: Uit de Belgische gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat 30 % van de bevolking slaapproblemen ervaart. De effectiviteit van cognitieve gedragstherapie(CGT-I) bij slaapstoornissen is in verschillende studies aangetoond. En in tegenstelling tot slaapmiddelen blijft de CGT-I ook na afloop van de therapie helpen.'

Onderzoeksvraag: In deze studie willen wij peilen naar de huidige aanpak rond slaapstoornissen in de praktijk. Daarnaast wordt een praktijkrichtlijn rond slaapstoornissen opgesteld en geïmplementeerd. Daarna wordt de effectiviteit en toegevoegde waarde van CGT-I op een kritische manier geëvalueerd. '

Methode: 1) Retrospectieve studie: o.b.v. de zoekmotorfunctie in het EMD worden er dossierstudies uitgevoerd om een representatieve steekproef te bekomen van de huidige aanpak van slaapstoornissen in twee huisartsenpraktijken. 2) Literatuurstudie met als doel het opstellen van een praktijkrichtlijn: diagnostische en therapeutische flowcharts ontwerpen; meetinstrument ontwikkelen ter evaluatie van de richtlijn en dit integreren in het EMD. 3) Prospectieve studie met het implementeren van de praktijkrichtlijn en evalueren van de haalbaarheid en effectiviteit van de CGT-I a.h.v. het meetinstrument.

Resultaten: Een groep van 238 patiënten met gemiddelde leeftijd van 47 jaar werd geïncludeerd in de retrospectieve studie. Deze groep van 47% mannen en 53% vrouwen kent diverse pathologieën. De farmaceutische interventie kent de volgende verdeling: alternatieve geneesmiddelen(19.5%), sederende antidepressiva(18%), antipsychotica(7.0%), benzodiazepines en zijn verwanten(17.6%), overige antidepressiva(32.7%) en anderen(5.2%). CGT-I wordt bij 13.4% van de patiënten uitgevoerd en 43.7% van de studiepopulatie wordt verwezen. De praktijkrichtlijn slaapstoornis wordt o.b.v. 'NHG-standaard slaapstoornissen en slaapmiddelen' en 'AASM Pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults' opgesteld en vervolgens geïmplementeerd in de prospectieve studie bij 22 studiepatiënten met gevarieerde slaapstoornissen. De vragenlijst 'insomnia severity index' meet de slaapkwaliteit voor- en gemiddeld 2 maanden na het implementeren van de praktijkrichtlijn. Er is een daling van gemiddeld 15.7 naar 12.1 punten en de daling is significanter in de CGT-I monotherapie groep.

Conclusie: De opgestelde praktijkrichtlijn op basis van CGT-I is effectief voor de behandeling van slaapstoornissen in de huisartsenpraktijk. De studie wordt enerzijds beperkt door de kleinschalige opzet van studiepopulatie en anderzijds door de korte duur van de implementatie. Het effect van de interventie op lange termijn en bij reeds bestaande slaapstoornissen dient verder onderzocht te worden.