Bevragen van slaap, slaaphygiëne en kennis hierover bij patiënten uit een huisartsenpraktijk in de Vlaamse Ardennen

Haio: VANDEN DAELE Laike , U.G.
Promotor: CHRISTIAENS Thierry , U.G.
Praktijkopleider: VAN LAER Sarah

Context: Slaaphygiëne is een term voor adviezen omtrent gedragingen en ideëën i.v.m. slaap die door de arts aan de patiënt worden gegeven in functie van het behandelen van slaapklachten. Slaaphygiëne wordt in veel richtlijnen aanbevolen maar de literatuur is niet eensgezind over de exacte inhoud van de aanbevelingen en hun werkzaamheid.

Onderzoeksvraag: Het doel van deze studie was om bij een patiëntenpopulatie uit een huisartsenpraktijk in de Vlaamse Ardennen de kennis over en toepassing van slaaphygiëne te onderzoeken.

Methode: Deze studie is een prospectief observationeel onderzoek uitgevoerd aan de hand van een enquête. De kennis over slaaphygiëne werd getest met de Sleep Beliefs Scale. De slaapgewoonten en ideëën werden bevraagd aan de hand van de Domus Medica richtlijn van 2005 en de NHG standaard van 2014.

Resultaten: Er namen 304 mensen met een leeftijd van 18 jaar of ouder deel aan deze studie. Er waren 244 patiënten antwoorden bruikbaar voor de verwerking van resultaten. Uit de bevraging over gedragingen en gewoonten stelt men dat cafeïne en alcohol weinig impact hebben op de slaapproblemen in deze populatie. Slaapmedicatiegebruikers en rokers daarentegen rapporteren opvallend meer slaapproblemen. Het wordt verder ook duidelijk dat angst, depressie, verminderde interesse of plezier, ongecontroleerde bewegingen, snurken en rusteloze benen verband houden met slaapklachten. Drie procent van de deelnemers beoordeelden alle stellingen correct en 71% van de patiënten scoorde meer dan 12 van de 20 stellingen correct. Rokers kennen het negatieve effect van roken op de slaap niet. Er is hierover een significant verschil in kennis met niet-rokers. De meerderheid van de rokers die zijn laatste sigaret voor het slapengaan rookt, beschouwt het als neutraal of positief voor de slaap. Patiënten die gebruikmaken van een slaapmutsje denken dat het een positief effect heeft op de slaap. Er is een significant verschil in kennis hierover i.v.m. patiënten die nooit alcohol nuttigen. Patiënten die slaapmedicatie nemen geloven in het effect daarvan. Patiënten die geen slaapmedicatie nemen hebben een significant betere kennis over het negatief effect van slaapmedicatie. Er is ook een significant verschil in kennis over het effect of belang van ontspannen voor het slapengaan. Bij bovenstaande patiënten kan het zinvol zijn een gedragsverandering aan te moedigen uitgaande van een verandering van hun kennis. In deze patiëntenpopulatie hebben slechte slapers een betere kennis over het item 'slaap inhalen door uit te slapen'. Verder zijn er tussen hen en goede slapers geen significante verschillen. Mannen en vrouwen hebben gelijkaardige ideëën over slaaphygiëne maar de gemiddelde totaalscore is in deze populatie beter bij mannen. Eén significant verschillend resultaat tussen beide wordt door mannen meer correct beantwoord nl. dat zorgen om een slaaptekort de slaap negatief beïnvloedt.

Conclusie: kennis over slaaphygiëne in deze patiëntenpopulatie is over het algemeen goed, maar het is duidelijk dat een goede kennis niet gepaard gaat met aangepast gedrag of een goede nachtrust. Verder wordt uit deze studie duidelijk dat in de anamnese van slaapproblemen in de huisartsenpraktijk vragen naar angst, depressie, minder interesse en plezier, beenbewegingen, snurken, ongecontroleerde arm- en beenbewegingen en psychosociale problemen een meerwaarde

kan zijn.