HET METEN VAN DE SLAAPKWALITEIT BIJ EEN POPULATIE 40-70 JARIGEN IN EEN HUISARTSENPRAKTIJK TE GENT

Haio: PLAETINCK Ineke , U.G.
Promotor: CHRISTIAENS Thierry , U.G.
Praktijkopleider: VERHOFSTADT Koenraad

Context: Slaapproblemen komen vaak voor in de samenleving, evenals het chronisch gebruik van slaapmedicatie. De huidige richtlijnen raden af om benzodiazepines / z-drugs voor te schrijven als chronische slaapmedicatie omdat deze niet effectief zijn op lange termijn en de bijwerkingen niet opwegen tegen een mogelijk klinisch voordeel. Er zijn ook verscheidene studies die aantonen dat een minimale interventie, bijvoorbeeld een stopbrief, chronische gebruikers helpt om hun slaapmedicatie af te bouwen. Weinig studies laten echter de patiënt zelf aan het woord en we weten niet hoe het gesteld is met de slaapkwaliteit van deze chronische gebruikers, en hoe ze hun slaapkwaliteit ervaren tijdens een afbouwschema van hun slaapmedicatie

Onderzoeksvraag: Is er een verschil in slaapkwaliteit bij mensen die chronisch slaapmedicatie innemen ten opzichte van mensen die geen slaapmedicatie innemen? En hoe is het gesteld met de slaapkwaliteit tijdens een afbouwschema van benzodiazepines/ z-drugs?

Methode: In de literatuur werd gezocht naar de definitie en fysiologie van slaap en slaapstoornissen en de aanpak van slapeloosheid. Er werd gezocht naar instrumenten die de slaapkwaliteit in kaart brengen en vooral naar schalen en vragenlijsten die ook een beeld geven van de subjectieve beleving van de slaap en slaapkwaliteit van de patiënt. Voor het praktijkproject kozen we de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) als vragenlijst en deze werd op drie tijdstippen verstuurd. De onderzochte populatie werd opgedeeld in drie groepen: 1) chronische benzodiazepine- / z-druggebruikers, 2) chronische benzodiazepine-/ z-drug-gebruikers tijdens een afbouwschema van hun slaapmedicatie en 3) een at random gekozen controlegroep.

Resultaten: In de praktijk waren er 37 chronische benzodiazepine-/ z-druggebruikers die allemaal een stopbrief kregen toegestuurd. Hiervan zijn er 5 patiënten die hun slaapmedicatie geleidelijk aan minderden en ook de PSQI invulden en waren er 18 die enkel de PSQI invulden. In de controlegroep waren er 39 deelnemers. Volgens de resultaten van de PSQI is er geen verschil in slaapkwaliteit tussen mensen die chronisch slaapmedicatie gebruiken en mensen die geen slaapmedicatie gebruiken. De helft van de chronische benzodiazepine-/ z-druggebruikers geeft aan slecht te slapen, alsook de helft van de controlegroep. Hier is geen verschil in de loop van de tijd te merken. Opvallend is dat de patiënten die hun chronische slaapmedicatie afbouwen allemaal een slechte slaapkwaliteit scoren aan het begin van de studie en dat daar geen verandering in komt naarmate ze hun slaapmedicatie minderen

Conclusie: Volgens de PSQI is er geen significant verschil in de slaapkwaliteit tussen mensen die chronisch slaapmedicatie gebruiken versus een controlegroep. Er is geen verandering in slaapkwaliteit tijdens een afbouwschema van chronische slaapmedicatie. Deze conclusies kunnen we niet veralgemenen door het kleinschalige opzet van de studie. Een grotere onderzoekspopulatie en een striktere opvolging is nodig.