Systematisch literatuuronderzoek betreffende gecontroleerde studies naar de afbouw van benzodiazepines en van Z-producten.

Haio: PIETERS Stephanie , KUL
Promotor: MATHEI Cathy , KUL
Praktijkopleider: Catry Filip , Pieters Erik

Context: Benzodiazepinereceptoragonisten (BZRA) worden frequent voorgeschreven als middel om slapeloosheid te behandelen, maar ze gaan gepaard met belangrijke bijwerkingen zoals afhankelijkheid, cognitieve aantasting en valrisico. Bovendien is hun werking op slapeloosheid slechts van korte duur. Chronisch gebruik is frequent en stoppen is een uitdaging voor de patiënt. Bijgevolg is een stop- of afbouwstrategie vaak vereist in de eerstelijnszorg.

Onderzoeksvraag: Welke interventies zijn effectief om patiënten te ondersteunen in de afbouw en/of het stoppen van benzodiazepines of z-producten?

Methode: Om relevante studies te identificeren doorzochten we verschillende databases: Pubmed, Web of Science, PsycARTICLES, CINAHL, Embase en de Cochrane Library. We selecteerden studies met een ‘controlled interventional design’, uitgevoerd in de eerstelijnszorg en focusten op de afbouw van BZRA voor primaire insomnia door middel van non-farmacologische interventies. De studie werd uitgevoerd volgens de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews) richtlijnen.

Resultaten: We identificeerden 6868 artikels middels een elektronische zoektocht waarvan 13 studies voldeden aan de inclusiecriteria. Vier studies onderzochten het effect van een afbouwschema en/of cognitieve gedragstherapie. Drie van de 4 studies toonden een significante reductie van BZRA gebruik aan. Zeven studies focusten op minimale interventies. Vooral een stopbrief en patiënteneducatie leken veelbelovende strategieën te zijn alsook gemakkelijk om uit te voeren. Als laatste bestudeerden 3 studies het effect van de combinatie van een afbouwschema mt minimale interventies. Voornamelijk de combinatie van een consultatie bij de huisarts, een afbouwschema en patiënteneducatie toonden significante resultaten, zelfs op lange termijn.

Conclusie: Verschillende non-farmacologische interventies lijken een positief effect te hebben bij het ondersteunen van patiënten in de afbouw en-of het stoppen van de benzodiazepines of z-producten. Echter meer onderzoek is nodig om uit te zoeken welke interventie meest effectief is en gemakkelijkst om uit te voeren.