# Ondersteunende informatie over de aanpak van slaapstoornissen en insomnia voor volwassen patiënten in de eerste lijn: waar vinden patiënten hun informatie en hoe verwerken ze deze? Een kwalitatief onderzoeksproject

**Haio:** MEIER Audrey , KUL
**Promotor:** VERMANDERE Mieke , KUL
**Praktijkopleider:** CLAES Patrick

**Context:** Slaapproblemen zijn een vaak voorkomende klacht in de huisartsenpraktijk. Patiënten kunnen via allerlei kanalen aan informatie hieromtrent geraken. Informatiebrochures en -campagnes in België focussen zich op dit moment vooral op het gebruik van benzodiazepines en niet zo zeer op het ontstaan en de niet-medicamenteuze behandeling ervan. Het is belangrijk te weten waar patiënten hun informatie vinden en hoe ze hiermee omgaan.

**Onderzoeksvraag:** Deze studie onderzoekt waar patiënten hun informatie over slaapproblemen zoeken en hoe ze deze informatie verwerken.

**Methode:** Er werd gekozen voor een kwalitatief onderzoek met een fenomenologische aanpak waarbij semi-gestructureerde interviews werden afgenomen bij patiënten die zelf slaapproblemen (doorgemaakt) hebben en hierover hun huisarts geconsulteerd hebben.

**Resultaten:** 12 semi-gestructureerde interviews werden afgenomen om de ervaringen rond het opzoeken en toepassen van informatie rond slaapproblemen na te gaan. De deelnemers vonden hun informatie vooral via het internet en de huisarts. Informatie via het internet werd snel en gemakkelijk bekomen. Veel deelnemers hadden moeite met de overdaad aan informatie en het inschatten van de betrouwbaarheid ervan. De huisarts kon meer informatie geven die toegepast was op de eigen situatie, maar focuste helaas nog teveel op de medicamenteuze behandeling. Slaaphygiënetips waren vaak moeilijk vol te houden en gaven veelal geen volledige oplossing van hun slaapprobleem. Veel deelnemers hadden het moeilijk om rust te vinden voor het slapen gaan. Vaak ontbrak ook de motivatie om de behandelingen op lange termijn vol te houden.

**Conclusie:** Deelnemers maakten vooral gebruik van het internet en de huisarts als informatiebron. Het internet heeft als nadeel dat het niet altijd betrouwbaar is en dat er soms teveel informatie beschikbaar is. Achtergrondkennis hebben van de patiënt is een groot voordeel voor de huisarts. Op dit moment legt de huisarts nog te veel nadruk op het gebruik van slaapmedicatie. Meer onderzoek is nodig naar waar patiënten informatie vinden over slaapproblemen, vooral met betrekking tot het internet. Verder kan ook de kwaliteit van deze informatie verder bestudeerd worden.