Ondersteunende informatie over de aanpak van slaapstoornissen en insomnia voor volwassen patiënten in de eerste lijn: wat zijn hun noden omtrent deze informatie en hoe willen ze deze informatie verkrijgen? Een kwalitatief onderzoeksproject.

Haio: GEERLINGS Anneke , KUL
Promotor: VERMANDERE Mieke , KUL
Praktijkopleider: SCHURGERS Piet

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 wat de visie is van de patiënt op de informatie omtrent slaapproblemen en in welke vorm deze best ter beschikking gesteld wordt.

Onderzoeksvraag: Deze studie onderzoekt welke informatie patiënten over slaapproblemen willen krijgen en op welke manier ze deze willen ontvangen.

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

Resultaten: 12 semi-gestructureerde interviews werden afgenomen om te vernemen welke informatie patiënten graag wilden krijgen over slaapproblemen en hoe ze deze wensten te ontvangen. Deelnemers wilden enkel informatie over ontstaan als het hen zou helpen bij het oplossen van hun slaapprobleem, multifactorialiteit moest hierbij benadrukt worden. Niet-medicamenteuze benadering genoot de voorkeur. Informatie over medicamenteuze therapie kon best per patiënt bekeken worden. Alhoewel CGT-I in de literatuur de voorkeur geniet, was dit bij de deelnemers vaak niet het geval. Dit was vermoedelijk omdat deelnemers niet goed wisten wat het inhield. Deelnemers wilden de informatie bij voorkeur ontvangen via een app, een internet site of via de huisarts. Informatie moest duidelijk, begrijpelijk en toepasbaar zijn.

Conclusie: Er moet meer aandacht gegeven worden aan het gebruik van cognitieve gedragstherapie voor de behandeling van insomnia, niet alleen voor patiënten, maar ook voor artsen. Artsen moeten meer aandacht besteden aan de informatie die de patiënt wil krijgen. Een internet site of app wordt best door een gezondheidsmedewerker voorgesteld om de patiënt tot de juiste informatie met betrekking tot slaapproblemen te begeleiden.