A systematic review examining the effect of psychotherapy on the success rate of discontinuing benzodiazepines in patients with chronic insomnia or anxiety problems

Haio: DE NYN Yentl , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: SECUIANU Erik , VAN DESSEL Catherine , VAN EENOO Peter , WILLEMEN Dirk

Context: Benzodiazepines (BZD) zijn een vaak voorgeschreven medicatiesoort die onder andere door veel patiënten met slaap- of angststoornissen gebruikt worden. Langetermijngebruik geeft problemen zoals verslaving en mogelijk lichamelijke letsels door verminderde alertheid. Daar afbouw van BZD veel bijwerkingen geeft, worden verschillende methodes bekeken om dit proces te ondersteunen. Deze review onderzoekt het effect van additionele psychotherapie op de succesvolle afbouw van BZD en bekijkt de mogelijke verschillen in effect bij patiënten met angststoornissen of met slaapstoornissen.

Onderzoeksvraag: Is er een positief effect op stoppen van benzodiazepinengebruik door toevoeging van psychotherapie tijdens de afbouw bij patiënten met slaapstoornissen?

Methode: We doorzochten de MEDLINE database in juni 2020. Onder inclusiecriteria vielen: gerandomiseerd of niet-gerandomiseerde gecontroleerde trials, patiëntenpopulatie met minstens deels personen met angststoornis en/of slaapproblematiek, studies die de vergelijking maakten tussen psychotherapie én medicatietaper ten opzichte van taper alleen. Een kwaliteitscontrole werd uitgevoerd door middel van de Cochrane risk of bias 2 tool. Deze review werd uitgevoerd en uitgeschreven in overeenstemming met het ‘PRISMA statement’ voor systematic reviews en meta-analyses.

Resultaten: Veertien RCT’s werden geïncludeerd, waaronder ook twee follow-up studies. Finaal waren er twaalf unieke resultatensets. De totale studiepopulatie bedroeg 616 patiënten. Vijf studies maakten gebruik van cognitieve gedragstherapie (CGT) in kleine groepjes, terwijl vijf andere studies focusten op individuele CGT. Eén studie maakte gebruik van CGT in de vorm van toegestuurde brochures, waar een andere studie relaxatie-therapie toepaste. Een significant effect van bijkomende psychotherapie op succesvolle afbouw kon worden gezien vlak na de interventie (OR 2,35; 95% CI: 1,13-4,91) en bleef aanwezig twaalf maanden na stopzetting van de interventie (OR 1,96; 95% CI: 1,18-3,25). Wanneer we keken naar de odds ratio’s (OR) specifiek bij patiënten met slaapstoornissen waren deze 3,82 (95% CI: 1,07-13,65) en 2,35 (95% CI: 1,31-4,21) op het postinterventie meetpunt en drie maanden na de interventie respectievelijk. Voor patiënten die lijden aan een angststoornis was de OR 3,15 (95% CI: 1,55-6,39) post treatment en 3,87 (95% CI: 1,92-7,78) na 3 maanden.

Conclusie: Er kan een significant effect van bijkomende psychotherapie op het succesvol afbouwen van BZD worden geobserveerd, zowel op korte termijn (vlak na de interventie) als op lange termijn (tot twaalf maanden na de interventie). CGT heeft een snel en sterk positief effect bij patiënten met slaapstoornissen. Dit effect neemt lichtjes af na verloop van tijd, maar blijft significant. Ook bij patiënten met angststoornissen kan een significant effect na de interventie worden geobserveerd, al is dit minder uitgesproken bij patiënten met een slaapstoornis. Dit effect neemt evenwel toe na verloop van tijd. Deze review kende enkele beperkingen, waaronder kleine studiepopulaties per studie, oudere studies, heterogeniteit van de studies en van de grote verschillen in de toegepaste vormen van psychotherapie.