Spanningsklachten aanpakken in de eerste lijn: kwalitatieve ‘proof of concept’ studie die nagaat of advies mindfulness oefenen met applicatie ‘PreLife’ succesvol is

Haio: VERELLEN Camille , U.A.
Promotor: VAN DEN BROECK Kris , U.A.
Praktijkopleider: BEGHIN Josefien , VAN GROOTEL Linda , VAN WEST Dirk , VERHAERT Paul , Verpooten Liesbeth

Context: Spanningsklachten kunnen zowel tot uiting komen mentaal, lichamelijk of in het gedrag. In de eerste lijn komt men als huisarts erg vaak patiënten tegen die aangeven veel stress te ervaren. Mindfulness is één van de adviezen om beter met stress te leren omgaan. Een aantal studies tonen aan dat mindfulness applicaties helpen om stress te reduceren. Dit onderzoek wil nagaan of het adviseren van een mindfulness applicatie, zoals ‘PreLife’ helpt bij mensen die zich met spanningsklachten presenteren bij de huisarts.

Onderzoeksvraag: Heeft het voordeel om als huisarts mindfulness aan te bevelen aan de hand van de app 'PreLife' in combinatie met een brochure voor mensen met spanningsklachten?

Methode: In ‘Huisartsengroep Park Noord’ werd van april 2021 tot december 2021 bij patiënten met mogelijke spanningsklachten een Vier Dimensionele KlachtenLijst (4DKL) afgenomen. Indien zij verhoogd scoorden op uitsluitend ‘distress’ en/of ‘somatisatie’ kwamen zij in aanmerking voor de studie. Zij kregen een brochure en code om de app ‘PreLife’ gratis te downloaden. Er werd gevraagd om vijf dagen in de week 15 minuten een auditief begeleide oefening te doen. Na twee weken werd een eerste semi gestructureerd interview gedaan om het gebruiksgemak na te gaan samen met een eventuele korte motivationele interventie. Acht weken na de initiële aanvang werd een afsluitend semi-gestructureerd interview gedaan om het gebruik en de effecten ervan na te gaan.

Resultaten: Bij 26 personen werd er een 4DKL afgenomen, hiervan scoorden 16 personen te hoog bij angst en/of depressie. Twee personen scoorden te laag bij ‘distress’. Vijf personen hebben deelgenomen aan de studie. Drie van de vijf personen vonden de brochure nuttig. Vier van de vijf vonden de applicatie handig in gebruik, één persoon ervaarde een te grote taalbarrière bij de auditieve oefeningen. Als voordeel werd er rust en kalmte in het hoofd en lichaam ervaren aangegeven en beter in slaap vallen. Vier van de vijf personen vonden het een duidelijke meerwaarde om mindfulness op deze manier te hebben leren kennen.

Conclusie: De kleine onderzoeksgroep in deze studie heeft wel veel belovende resultaten. Vier op de vijf personen vonden het een meerwaarde in hun leven om mindfulness via de huisarts aan de hand van een app aangeleerd te krijgen. Drie van de vijf ondervonden onmiddellijke positieve effecten. Als een patiënt aangeeft spanningsklachten te hebben is het belangrijk dit verder te investigeren, een grote groep heeft ook angstklachten en/of depressieve kenmerken. Verder onderzoek naar spanningsklachten in de eerste lijn is nodig.