Vermindering van chronisch benzodiazepinegebruik, samenspel tussen huisarts en patiënt

Haio: VONKEN Gabriëlle , U.G.
Promotor: CHRISTIAENS Thierry , U.G.
Praktijkopleider: COOMAN Kris

Context: Ondanks alle onderzoeken, campagnes en informatie worden er nog steeds veel benzodiazepines gebruikt in België. In mijn opleidingspraktijk viel vooral het grote aantal oudere chronische gebruikers op. Het gebruik en zeker vermindering ervan leken niet bespreekbaar, suggesties in die richting wekten weerstand op bij de patiënten. Toch is zeker bij hen afbouw en stoppen aanbevolen, omwille van toenemende kans op bijwerkingen bij het verouderen.

Onderzoeksvraag: Het doel van dit project was niet zozeer de afbouw van de slaapmiddelen bestuderen, maar wel het effect van een stopbrief op chronisch gebruik: wat doen de patiënten in onze praktijk ermee? In de eerste plaats wordt gekeken of ze hun gebruik verminderen of stoppen. Ten tweede wordt gekeken of het slaapmiddelgebruik bespreekbaar wordt.

Methode: Na een onderzoek van de (meest recente) literatuur, wordt een gepersonaliseerde stopbrief opgesteld. Samen met een informatiefolder over slapen en slaapmiddelen wordt deze brief naar patiënten gestuurd die chronisch slaapmedicatie nemen. Na drie en vier maanden worden ze terug gecontacteerd om te horen wat ze met de brief gedaan hebben.

Resultaten: Naar aanleiding van de brief is niemand helemaal gestopt met zijn slaapmiddel. 28,5% van de aangeschreven patiënten heeft zijn slaapmedicatie verminderd. Bij 48% van de aangeschreven deelnemers was het slaapmiddel gebruik bespreekbaar geworden, los van al dan niet stoppen.

Conclusie: De interventie bleek succesvol te zijn in die zin dat een aantal mensen hun gebruik verminderd hebben en vooral dat gebruik van slaapmiddelen meer bespreekbaar is geworden.