Het effect van niet-farmacologische interventies op slaapproblemen bij nacht- en ploegarbeiders.

Haio: VAN SCHOOTE Aurélie , KUL
Promotor: DELVAUX Nicolas , KUL
Praktijkopleider: OOGHE Annik , SCHISSLER Thierry , VAN DE MAELE Kris , VANDERMEIREN Gerben , VILLÉ An

Context: Het doel van deze systematische review is een overzicht maken van de verschillende niet-farmacologische interventies bij nacht- en ploegarbeiders met slaapproblemen. Slaapproblemen hebben een negatieve invloed op de gezondheid van mensen. De niet-farmacologische interventies die hier worden besproken zijn: aromatherapie massage, cognitieve gedragstherapie, slaapinterventie, lichttherapie en aerobe oefentherapie.

Onderzoeksvraag: Wat is het effect van niet-farmacologische interventies op slaapproblemen bij nacht- en ploegarbeiders?

Methode: Deze systematische review includeerde 8 artikels aan de hand van het doorzoeken van PubMed, Embase, Web of Science, CENTRAL Cochrane Library en Scopus. Er werden drie concepten gecombineerd in de zoekstrategie: ‘niet-farmacologische interventies, slaapproblemen en nacht- en ploegarbeiders’.

Resultaten: Er werd geen verbetering in PSQI gezien wanneer de aromatherapie massage groep werd vergeleken met de controlegroep, wel was er een verbetering in subjectieve slaapkwaliteit. De sCBT-I toonde geen verschil in vergelijking met de SH-interventie. De slaapinterventie toonde een verbetering van de globale PSQI-P in vergelijking met de controlegroep. Lichttherapie interventies hadden verschillende behandelingseffecten. De aerobe oefentherapie toonde enkel een verbetering van TST in de follow-up periode.

Conclusie: De afwezigheid van consistente uitkomstmaten maakt het moeilijk om de studies met elkaar te vergelijken. We kunnen concluderen dat ondanks er een aantal statistisch significante effecten werden waargenomen, de resultaten momenteel weinig betekenis hebben voor de huisartspraktijk. In de toekomst zouden er meer en grotere gerandomiseerde, gecontroleerde studies moeten plaatsvinden vooraleer we conclusies kunnen stellen.