# Aanpak van slaapproblemen in de eerste lijn : implementatie van een praktijkrichtlijn

**Haio:** VANDERSPICKKEN Frederique , KUL
**Promotor:** GOEDHUYS Jo , KUL
**Praktijkopleider:** DETURCK Lieve

**Context:** Slaapproblemen komen voor bij 21% van de Belgische bevolking en kennen een toenemende incidentie de laatste jaren. Een opmerkelijk feit is het hoge gebruik van slaapmedicatie in België in vergelijking met de ons omringende landen. Deze medicatie is nochtans slechts kortdurend effectief bij slaapproblemen en kent belangrijke nevenwerkingen, vooral in de oudere populatie.

**Onderzoeksvraag:** Is het mogelijk om in de huisartsenpraktijk een praktijkrichtlijn rond de aanpak van slaapproblemen in de eerste lijn te implementeren, waarbij de principes gebaseerd zijn op diagnostiek, voorlichting, slaaphygi?ne en stimuluscontrole met een terughoudend beleid rond slaapmedicatie?

**Methode:** Er werd een praktijkrichtlijn opgesteld gebaseerd op principes van de huidige richtlijnen rond aanpak van slaapproblemen in de huisartsenpraktijk. De zo ontstane praktijkrichtlijn omvat een uitgebreide diagnostiek, voorlichting, slaaphygi?ne en stimuluscontrole. Het voorschrijven van slaapmedicatie werd beperkt tot uitzonderlijke situaties. Een slaapdagboek, diagnostische vragenlijst en patiëntenfolder werden toegevoegd als hulpmiddelen. Deze richtlijn werd ge?mplementeerd in een groepspraktijk van 3 huisartsen en 1 huisarts in opleiding te Herent. Van juni 2012 tot en met mei 2013 werden alle patiënten ouder dan 18 jaar die zich aanmeldden met slaapproblemen ge?ncludeerd. Nadien werd geëvalueerd door middel van een bevraging bij de artsen en telefonisch interview van de patiënten.

**Resultaten:** Een totaal van 38 patiënten werd ge?ncludeerd door de 4 artsen, waarvan 2 voortijdig de begeleiding be?indigden en 4 patiënten niet ge?nterviewd konden worden. Het ging in totaal om 7 acute en 31 chronische slaapproblemen. Bij 1 op 4 patiënten werd gestart met slaapmedicatie, dit kon in bijna de helft van de gevallen volledig gestopt worden. Het interview van patiënten toonde een tevredenheid van gemiddeld 7,7 op tien. Hun slaapkwaliteit ging erop vooruit. De artsen zijn tevreden nu een leidraad voor de aanpak van slaapproblemen in handen te hebben. Het vraagt wel meer tijdsinvestering en enige kennis rond de problematiek. De richtlijn zal nog verder toegepast worden in de onderzoekspraktijk.

**Conclusie:** Deze studie toont aan dat de behandeling van slaapproblemen met een focus op diagnostiek, voorlichting, slaaphygi?ne en stimuluscontrole implementeerbaar is in de onderzoekspraktijk. Beperkingen van het studie-opzet zijn o.a. de kleine studiepopulatie en bias door selectie en wijze van evaluatie. Mits in acht neming van deze bemerkingen zou deze aanpak ook in andere huisartspraktijken te verkiezen zijn boven het eenzijdig voorschrijven van slaapmedicatie.