Afbouwen van benzodiazepines en Z-drugs: educatie van de HAIO

Haio: Vandeponseele Ninja , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: DE WITTE Pierre , FOUCKOVA Alice , Reekmans Isabel , Vanneste Pascale

Context: De Belgische bevolking is op vlak van slaapmedicatie één van de koplopers van Europa. Bovendien vertonen meer dan een derde van gebruikers tekenen van psychologische afhankelijkheid en willen meer dan de helft de medicatie stoppen. Uit eerder onderzoek bleek dat huisartsen in opleiding wel aandacht hebben voor het niet opstarten van benzodiazepines en Z-drugs maar nog onvoldoende deelnemen in het actief afbouwen van deze middelen. Afgelopen jaren zijn verschillende praktische hulpmiddelen ontwikkeld voor artsen om hen hierin te ondersteunen (bv e-learning, gebruik van psychofarmacagids…). Het maken van een podcast over afbouwen van benzodiazepines en Z-drugs lijkt ons een nuttige aanvulling hierop. Podcasts zijn namelijk een aantrekkelijk medium omwille van hun toegankelijkheid en de mogelijkheid om ze op elk moment van de dag en op eender welke plaats te beluisteren. Door de lage kost, korte productietijd en groeiende interesse, worden podcast steeds vaker ingezet voor medische educatie.

Onderzoeksvraag: De primaire doelstelling van dit onderzoek was nagaan of een podcast over het afbouwen van benzodiazepines en Z-drugs het gevoel van competentie bij huisartsen in opleiding vergroot om dit zelf te kunnen toepassen in eigen praktijk. Secundaire doelstellingen zijn het evalueren van de inhoud en kwaliteit van de podcast via een ‘pilootfase’ alsook de relevantie en toepasbaarheid van de verworven competenties in de praktijk nagaan.

Methode: Het onderzoek is opgedeeld in drie fases. In de eerste fase werd de podcast ontwikkeld op basis van een narratieve literatuurstudie met betrekking tot de inhoud (afbouw benzodiazepines en z-drugs) alsook structurele kerncomponenten (opbouw podcast). In de tweede fase ofwel pilootfase werd de kwaliteit, inhoud van de podcast en de vragenlijsten besproken tijdens think aloud sessies met een selecte groep van drie huisartsen in opleiding. In de derde fase vulden zij, vlak voor, vlak na en drie weken na het beluisteren van de podcast anoniem vragenlijsten in die peilen naar het gevoel van competentie binnen vier verschillende onderdelen (de patiënt informeren, de patiënt motiveren, medicatie afbouwen en alternatieve behandelingen).

Resultaten: Respectievelijk 17 en 6 huisartsen in opleiding vulden de vragenlijst in vlak voor en vlak na het beluisteren van de podcast. Uit de resultaten blijkt dat de artsen zich na het beluisteren van de podcast competenter voelen in het bespreken van benzodiazepines en z-drugs-gebruik met de patiënt, toepassen van motivationele gespreksvoering, opstellen van een gepersonaliseerd afbouwschema, evalueren en herkennen van ontwenningsymptomen, opstarten van non-farmacologische behandelingen, samenwerken met ambulante hulpverleners en doorverwijzen naar gespecialiseerde centra. Eén huisarts in opleiding vulde de vragenlijst in drie weken na het beluisteren van de podcast. In deze periode werd de verworven competentie eenmalig aangewend in de praktijk.

Conclusie: De resultaten van dit onderzoek over het gebruik van een podcast om ervaren competenties van de huisartsen in opleiding te vergroten zijn veelbelovend. De podcast lijkt een waardevolle aanvulling te zijn op traditionele leermethoden. Verder onderzoek met een grotere steekproef is aangewezen.