# Impact van LOK-vormingen op de aanpak van insomnia en benzodiazepine-afbouw bij Vlaamse huisartsen: een pre-post interventiestudie

**Haio:** Beliën Lena , U.G.
**Promotor:** VAN LEEUWEN Ellen , U.G.
**Praktijkopleider:** DERUYTTERE Matthieu , Dogu Ahmed , GUYSSENS Vinciane , VAN PAESSCHEN Wim

**Context:** Insomnia is een frequent voorkomend gezondheidsprobleem met belangrijke individuele en maatschappelijke gevolgen. In de eerstelijnszorg wordt insomnia nog vaak behandeld met benzodiazepines, ondanks de gekende risico's en de aanbeveling om niet-medicamenteuze interventies als eerste keuze te hanteren. Het voorschrijfgedrag van huisartsen wordt beïnvloed door kennis, attitude en ervaren drempels. Educatieve interventies, zoals LOK-vormingen (vormingen bij lokale kwaliteitsgroepen), kunnen een rol spelen in het ondersteunen van huisartsen bij een meer evidence-based aanpak.

**Onderzoeksvraag:** 1) 'Wat zijn de attitude, drempels, bereidheid en zelfeffectiviteit van artsen bij de aanpak van insomnia of afbouw van benzodiazepines?' 2) 'Wat is het effect van educatieve interventies voor artsen bij de aanpak van insomnia of afbouw van benzodiazepines?' 3) 'Welke invloed hebben de LOK-vormingen 'Insomnia' en 'Afbouw van benzodiazepines' op de attitude, drempels, bereidheid en zelfeffectiviteit op het beleid van huisartsen bij patiënten met insomnia of bij de afbouw van benzodiazepines?'

**Methode:** De eerste twee vragen werden beantwoord aan de hand van literatuuronderzoek. Voor de derde onderzoeksvraag werd een prospectief interventioneel onderzoek uitgevoerd bij Vlaamse huisartsen in maart en april 2025. In deze pilootstudie werden drie LOK-vormingen georganiseerd: één rond insomnia en twee rond afbouw van benzodiazepines, en werd het effect van deze training nagegaan bij de deelnemende huisartsen. Vóór en drie maanden na de interventie werden vragenlijsten afgenomen waarin attitude, drempels, bereidheid en zelfeffectiviteit werden geëvalueerd aan de hand van Likertschalen. Het verschil in de voor- en nameting werd geanalyseerd met de Wilcoxon signed-rank test. Daarnaast werd een tevredenheidsmeting direct na het volgen van een LOK afgenomen.

**Resultaten:** In totaal namen 36 huisartsen deel aan de drie LOK-vormingen. Bij de LOK insomnia (n=12) vulden negen artsen de voormeting in (75%) en vijf van de artsen vulden zowel de voor- als nameting in (41.7%). Bij de LOK-vormingen 'Afbouw met benzodiazepines' (n=24) vulden negentien artsen de voormeting (79.2%) en dertien van de deelnemende artsen vulden zowel de voor- als nameting in (54.2%). Voorafgaand aan de LOK-vormingen waren huisartsen reeds gemotiveerd om insomnia niet-medicamenteus aan te pakken en benzodiazepines af te bouwen, maar ervaarden zij drempels zoals tijdsgebrek, beperkte kennis en een perceptie van verwachtingen bij patiënten. Met uitzondering van een significante toename in het comfort om het afbouwen van benzodiazepines te bespreken met patiënten, leidden de LOK-vormingen niet tot statistisch significante veranderingen in attitude, drempels, bereidheid of zelfeffectiviteit. Dit is mogelijks ten gevolge van de kleine steekproef en beperkt aantal ingevulde vragenlijsten. Wel werden positieve trends gezien in zelfeffectiviteit en implementatie van tools bij de aanpak van insomnia. De tevredenheid over de LOK-vormingen was overwegend hoog, al werd bij de LOK-vorming rond insomnia een gebrek aan praktische toepasbaarheid gerapporteerd.

**Conclusie:** Door de kleinschalige studieopzet en weinig aantal deelnemers aan de vragenlijsten

kunnen geen sterke conclusies gemaakt worden. Literatuuronderzoek en een vragenlijst voorafgaand aan de LOK-vorming toont aan dat huisartsen vaak gemotiveerd zijn om insomnia op een niet-medicamenteuze manier aan te pakken, maar dat zij soms belangrijke praktische drempels ervaren. Eigen onderzoek suggereert dat LOK-vormingen een beperkte maar positieve invloed kunnen hebben op de attitude, drempels, bereidheid en zelfeffectiviteit van huisartsen wat betreft de aanpak van insomnia en het afbouwen van benzodiazepines. Verdere grootschalige studies zijn nodig om de effectiviteit van dergelijke educatieve interventies te bevestigen en te optimaliseren. Het concept van LOK-vormingen is goed gekend bij Vlaamse huisartsen, wat opschaling van deze pilootstudie naar een groter aantal LOK-vormingen in de toekomst zeker mogelijk maakt. Hierbij is het van belang om op zoek te gaan naar methodes om deelnemers te motiveren de vragenlijsten in te vullen.