De plaats van valeriaan en passieflora in de behandeling van slaapproblemen.

Haio: PEETERS Ilse , KUL
Promotor: BUNTINX Frank
Praktijkopleider: NUYTS Herman , VAN DUPPEN Dirk

Context: Slaapproblemen zijn een frequent voorkomend klacht in de huisartsenpraktijk. Richtlijnen omtrent het beleid duiden vooral op de gedragsmatige aanpak van het probleem. Benzodiazepines kunnen eventueel verlichting brengen voor een korte goed gelimiteerde periode indien er ernstig dagelijks disfunctioneren of lijdensdruk is bij de patiënt. Doch moet hiermee voorzichtig omgesprongen worden aangezien chronisch gebruik van deze middelen nefaste gevolgen met zich meebrengt. Kunnen valeriaan en passieflora een meerwaarde bieden bij insomnia-patiënten, die niet voldoende (snel) effect ondervinden van een niet medicamenteuze aanpak?

Onderzoeksvraag: Zijn valeriaan en passieflora werkzame preparaten in de behandeling van slaapproblemen? Hoe staat de huisarts hier tegenover?

Methode: Aan de hand van 4 verschillende methoden gaan we deze onderzoeksvraag na. In een literatuurstudie wordt gezocht naar de evidentie van het effect van fytotherapie. Daarnaast bekijken we de evolutie van de incidentie van insomnia, samen met het voorschrijfgedrag van slaapmiddelen en van valeriaan en passieflora in Vlaanderen via de Integogegevens. Het beleid binnen de eigen praktijk met betrekking tot het voorschrijven van slaapmiddelen en fytotherapie wordt geëvalueerd aan de hand van de praktijkcijfers voorhanden in het electronisch medisch dossier (EMD). De resultaten hiervan worden met de huisartscollega?s besproken en er wordt verder gepeild naar hun houding en mening over fytotherapie in de aanpak van slaapproblemen.

Resultaten: In de literatuur vinden we weinig terug over de mogelijke werking van passieflora. Valeriaan geeft mogelijks een subjectieve verbetering van de slaapkwaliteit, vooral bij vrouwen en slecht slapers. Op basis van een erg beperkte set van artikels met kleine aantallen patiënten en tegenstrijdige resultaten vallen echter geen duidelijke conclusies te formuleren. In de Intego-analyse merken we een vrij stabiele incidentie van insomnia voor vrouwen en mannen. Het benzo-gebruik is de laatste jaren zowel voor vrouwen als mannen lichtjes gedaald, maar blijft hoog (9,5% van de vrouwen gebruikte in 2013 minstens ??nmaal een benzo en 6% van de mannen). Fytotherapie-gebruik ondervindt een lichte stijging en blijft weinig gebruikt (0,5% van de vrouwen gebruikte in 2013 minstens ??nmaal fytotherapie en 0,3% van de mannen). In de praktijkpeiling merken we tegenover de Integogegevens een hogere insomnia incidentie en minder benzo-voorschriften (4,5% van de vrouwen gebruikte minstens ??nmaal een benzo in 2013 en 2,3% van de mannen). Fytotherapiegebruik loopt analoog als bij Intego-gegevens. In het praktijksgesprek kunnen we deze bevindingen bevestigen met gelijklopende uitspraken hierover qua beleid van insomnia.

Conclusie: De rol van passieflora bij slaapproblemen is weinig bewezen. Voor valeriaan bestaat er niet conclusieve evidentie die toont dat subjectieve slaapverbetering mogelijk is. Het gebruik van plantaardige middelen voor slaapproblemen is klein en we zien ook een dalend gebruik van benzo?s. Dit zou kunnen komen door de focus op de gedragsmatige aanpak van insomnia. Verder wetenschappelijk onderzoek naar valeriaan zou nuttig kunnen zijn voor slaapproblemen bij patiënten die met de niet medicamenteuze aanpak alleen niet voldoende effect bekomen.