Wat helpt en motiveert patiënten met chronisch benzodiazepinegebruik om te stoppen?

Haio: VAN DER PAAL Lieve , V.U.B.
Promotor: MATHEI Cathy , KUL
Praktijkopleider: LOMBAERT Liliane

Context: In de huisartsenpraktijk is chronisch benzodiazepinegebruik een vaak voorkomend fenomeen.

Onderzoeksvraag: Deze studie is bedoeld als een praktijkverbeterend project: we zijn ge?nteresseerd in het perspectief van de patiënten: wat motiveerde en hielp hen bij het stoppen van chronisch benzodiazepinegebruik?

Methode: We deden een kwalitatief onderzoek aan de hand van interviews van patiënten die chronisch benzodiazepines gebruikten en overwogen te stoppen of recent gestopt waren. Interviews werden opgenomen en nadien verbatim uitgeschreven. De transcripties werden nagelezen en gecodeerd met Nvivo versie 10.

Resultaten: De ge?nterviewde personen waren zich meestal bewust van de nevenwerkingen van benzodiazepines, voornamelijk het risico op verslaving. Vaak vermelde motivaties om te stoppen waren druk van de familie en angst voor nevenwerkingen en verslaving. De huisarts had een belangrijke invloed bij aanzetten tot afbouw en het begeleiden van het afbouwproces. De meeste ge?nterviewden kozen voor geleidelijk afbouwen. Sommigen bleven hangen bij de laatste lage dosis. Occasioneel gebruik van benzodiazepines of herval bij stresserende omstandigheden was frequent.

Conclusie: Het is nuttig om een kort advies te blijven herhalen bij chronische benzodiazepinegebruikers, zelfs bij oudere patiënten waarvan men geneigd is te denken dat ze hun gedrag niet meer zullen veranderen. Geleidelijk afbouwen is aan te raden, maar het is belangrijk de duur van het afbouwproces te beperken tot 6 maanden. De beste therapie blijft preventie: slaapmiddelen mogen alleen voorgeschreven worden in uitzonderlijke omstandigheden en van bij het begin moet men de korte duur en het occasioneel gebruik benadrukken.