

ABSTRACT BACHELORPROEF

Opleiding:	Bachelor in de Verpleegkunde	
	Voornaam	Naam
Student:	Wouter Stefanie Dieter	Beullens Blondeel Van Damme
Interne bachelorproefbegeleider	Hilde Eline Caroline	Boucqué De Leeuw Goeman
Titel bachelorproef	Ouder worden? Lig daar niet wakker van! 6 Alternatieven voor slaapmedicatie bij insomnia	
Abstract publiceren	Ja	

Kern- / trefwoorden bachelorproef:

Insomnia
Niet-farmacologische alternatieven
Slaapmedicatie
Ouderen
Slapen

Onderzoeksvraag: Deze bachelorproef kwam tot stand op basis van volgende onderzoeksvraag: "Welke niet-farmacologische alternatieven voor slaapmedicatie bij ouderen met insomnia zijn het meest efficiënt en haalbaar om in de praktijk te implementeren?"

Probleemstelling: Slapeloosheid is het moeilijk inslapen, moeite hebben met het doorslapen en vroeg ontwaken. Het is een veel voorkomend probleem bij ouderen, tot wel 70% lijdt eraan. Als gevolg van deze aandoening neemt 12 tot 32% van de ouderen slaapmedicatie. Slaapmedicatie kan duizeligheid, een verdoofd gevoel en andere als bijwerking hebben. Omdat de kans op bijwerkingen bij ouderen groter is, werden verschillende niet-farmacologische alternatieven bekeken.

Wanneer slaapmedicatie toch wordt gebruikt, dient dit in een zo laag mogelijke dosis en voor een zo kort mogelijke periode te gebeuren. Slaapmedicatie kan natuurlijk ook altijd afgebouwd worden. Het afbouwen hiervan dient in samenspraak met een arts te gebeuren. Zonder samenspraak met een arts kan het plots stoppen van medicatie zorgen voor een rebound insomnia fenomeen waardoor de symptomen van insomnia terug tot uiting kunnen komen.

Opzet: In totaal werden zes alternatieven gevonden voor de behandeling tegen slapeloosheid. Deze werden onderverdeeld in 'self-directed practices': slaaphygiëne, mindfulness, relaxatietherapie, cognitieve gedragstherapie voor insomnia en 'provider-directed services': acupunctuur, acupressuur en relaxatietherapie. Relaxatietherapie behoort tot beide groepen. Het meest besproken en aan te raden alternatief is cognitieve gedragstherapie voor insomnia. Cognitieve gedragstherapie heeft een zeer groot aanbod aan adviezen voor leefstijlaanpassingen. Het speelt zowel in op de leefstijl van de oudere als op de gedachtegang. Slaaphygiëne is van groot belang omdat door het behoud van een gezonde leefstijl de oudere meer grip heeft op zijn slaappatroon.

Om de bevonden informatie omtrent slaap, slaapmedicatie en alternatieven in kaart te brengen, werd aan ouderen een infosessie gegeven. Daarnaast werd ook een flyer opgesteld met tien tips en tricks om de slaap te verbeteren. Deze werd op het einde van de infosessie aan elke oudere meegegeven. Belangrijk om te weten is dat deze tips geen zekerheid geven maar de mogelijkheid bieden tot een betere slaap. De effectiviteit van de flyer is dus voor iedereen persoonlijk.

Conclusie: Uit deze bachelorproef kan afgeleid worden dat er nog heel wat werk is om het frequent gebruik van slaapmedicatie bij ouderen te doen dalen, om de slapeloosheid op een niet verslavende manier te behandelen en om de alternatieven meer in de aandacht te brengen. Omtrent de alternatieven is weinig 'evidence-based' literatuur te vinden. De kritische vraag die nog steeds gesteld kan worden is welke alternatieven echt een meerwaarde kunnen hebben bij ouderen? Dit blijkt individueel afhankelijk te zijn: niet elke oudere reageert op dezelfde manier op dergelijke alternatieven. Toch blijkt het gebruik van cognitieve gedragstherapie voor insomnia effectiever te zijn dan farmacotherapie.

Deze bachelorproef heeft zijn meerwaarde omdat het op basis van recente literatuur aangeeft welke alternatieven doeltreffend zijn bij de behandeling en ondersteuning van ouderen met slapeloosheid. Het toont ook aan wat de valkuilen van slaapmedicatie zijn en hoe hierop kan ingespeeld worden.

Referentielijst:

Alessi, C., & Vitiello, M. V. (2011). Insomnia (primary) in older people. *BMJ Clinical Evidence*, 10, 1-32. Geraadpleegd op 05 april 2017, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3275108/pdf/2011-2302.pdf>

Gooneratne, N. S., & Vitiello, M. V. (2014). Sleep In Older Adults: Normative Changes, Sleep Disorders, and Treatment Options. *Clinics in Geriatric Medicine*, 30(3), 1-45. doi:10.1016/j.cger.2014.04.007

Rodriguez, J. C., Dzierzewski, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. *Medical Clinics of North America*, 99(2), 431-439. doi:10.1016/j.mcna.2014.11.013

Siebern, A. T., Suh, S., & Nowakowski, S. (2012). Non-Pharmacological Treatment of Insomnia. *Neurotherapeutics*, 9, 717-727. doi: 10.1007/s13311-012-0142-9

Verbraecken, J., & Bergen, T. (2014). *S.O.S. Slaap*. Antwerpen, België: Houtekiet.

E-mailadres:

wouter.beullens@hotmail.com

blondeelstefanie@gmail.com

Dieter Vandamme_1995@hotmail.com