

Als we in de wachtkamer van de huisarts vragen naar slaapproblemen, blijkt meer dan de helft van de wachtenden last te hebben van slaapproblemen. Slapeloosheid is een klacht die vaak samengaat met andere klachten, maar op zichzelf ook leidt tot psychische (angst, depressie) en cardiometabole ziekten. Het is dus belangrijk om het te behandelen. Maar hoe kan dat het beste? In de SlaapZin-studie onderzoeken we of door middel van een scholing aan de huisarts/POH de slaapklachten van patiënten beter behandeld worden. Hieronder leest u hoe de SlaapZin-studie werkt.

Waaruit bestaat de scholing?

Tijdens de scholing op de praktijk, krijgt u praktische handvaten voor de behandeling van slapeloosheid. Dit is specifiek gericht op de huisartsenpraktijk, waardoor alles goed mogelijk is binnen uw praktijkvoering. Na de scholing op de praktijk (ca. 1,5 uur), maakt u een e-learning (ca. 1 uur) en volgt u een online terugkombijeenkomst (ca. 1 uur), waar u casus kunt inbrengen en vragen kunt stellen. Minstens één huisarts of POH-S moet de scholing volledig doorlopen (scholing + elearning + online terugkommoment). Iedereen werkzaam op de praktijk is welkom om aan te sluiten. Hoe meer, hoe beter!

Loting

We loten op praktijkniveau of uw praktijk de scholing krijgt of in de controlegroep komt. Dit betekent dat uw hele praktijk scholing krijgt of juist niets. Als u geloot wordt voor de scholing, wordt contact met u opgenomen om het moment van de scholing op de praktijk af te spreken.

Hoe komen patiënten in aanmerking?

U hoeft zelf geen patiënten te includeren. In uw wachtkamer wordt informatiemateriaal geplaatst in de vorm van een slide op het wachtkamerscherf, een poster en/of flyers met daarop een QR-code. Als patiënten deze QR-code scannen vullen ze hun gegevens in, waarna ze een korte vragenlijst (max. 10 min.) krijgen. Als ze volgens deze vragenlijst in aanmerking komen, includeren we ze in de studie. Vervolgens krijgen ze een tweede vragenlijst (max. 5 min.) toegestuurd met aanvullende vragen.

Wat wordt gevraagd van de huisartsenpraktijk?

Als u voor de scholing bent geloot, worden vijf geïnccludeerde patiënten aan de praktijk doorgebeld. De patiënten hebben hier van tevoren toestemming voor gegeven. U of uw assistente nodigt de patiënt dan tenminste één keer uit voor een slaapconsult en u behandelt de patiënt zoals u geleerd heeft bij de scholing. U schat vervolgens zelf in of u de patiënt terug moet zien en zo ja, wanneer. Als u voor de controle bent geloot, hoeft u geen patiënten uit te nodigen. Aan alle praktijken (scholings- en controlepraktijken) die meedoen wordt na een jaar gevraagd één vragenlijst (15-30 min.) in te vullen over de patiënten die meedoen aan de studie.

Wat wordt van de patiënt gevraagd?

Patiënten vullen nog 3 vragenlijsten (max. 30 min. totaal) in gedurende 1 jaar na de inclusie. Hier hoeft u niets voor te doen.

Wat krijgt u voor uw deelname?

Voor de scholing is accreditatie aangevraagd. We verwachten dat de scholing u helpt om gemakkelijker om te gaan met slapeloosheid op uw spreekuur. Uw praktijk krijgt een financiële vergoeding voor deelname.

Contact

Mocht u nog vragen hebben, kunt u contact opnemen met Maria Meijer, arts-onderzoeker en huisarts-in-opleiding van het LUMC. Zij is te bereiken via slaapzin@lumc.nl.