

Betere diagnostiek bij slaapprobleem stelt recept benzodiazepine uit

# Andere kijk op wakker liggen

Apotheker Elske Hokke is een van de initiatiefnemers van het Utrechtse project 'Slaapstraat'. Doel is vooral om huisartsen te helpen om slaapproblemen anders aan te pakken, omdat slaapmedicatie afbouwen lastig is.

Auteur **Cindy Reinders**

“Gebruikers van benzodiazepinen de ‘NHG-afbouwbrief’ sturen, zagen de huisartsen niet zitten. Dat was een ouderwetse methode, zeiden ze tijdens het FTO over afbouwen van benzodiazepinen. Daarom wilde ik een alternatief bedenken”, vertelt apotheker Elske Hokke.

Ze werkt bij Apotheek Oog in Al in Utrecht en rondt bijna haar opleiding tot openbaar specialist af. Dat ze deze kant op wilde, werd haar duidelijk tijdens de openbare stage, toen ze in contact kwam met patiënten. Daarvoor sprak ook de ziekenhuisapotheek, waar ze als student werkte, haar aan.

Hokke organiseerde samen met de coördinator van de geïntegreerde eerstelijnszorg een regionale brainstormsessie. “Dertig tot veertig huisartsen, apothekers, praktijkonder-

steuners, psychologen en fysiotherapeuten kwamen meepraten over de problematiek die speelt bij benzogebruik. Wat bleek: vooral huisartsen worstelen ermee. Ze hebben geen goede alternatieven voor benzodiazepinen en schrijven ze daarom toch nog vaak voor.”

## Slaapmeetweek

De werkgroep die daarna aan de slag ging, ontwikkelde de ‘Slaapstraat Utrecht’, een programma dat huisartsen helpt een betere diagnose te stellen. Het begint met de slaapmeetweek: de patiënt vult een vragenlijst in, houdt een slaapdagboek bij en kan kiezen voor een slaaptracker, een soort horloge dat meet wanneer iemand slaapt of actief is. “Als bijvoorbeeld blijkt dat iemand overdag nauwelijks beweegt en daardoor slecht slaapt, kan de huisarts dat bespreken. Zo kunnen ze het voorschrijven van benzo’s uit- of stellen. En wie niet start, hoeft ook niet af te bouwen.”

Of dit leidt tot een reductie van het gebruik van slaapmedicatie, durft Hokke niet te zeggen. “Dat is ook niet ons primaire doel. We willen vooral huisartsen helpen om slaapproblemen anders aan te pakken. Over een tijdje gaan we het aantal voorschriften overigens wel meten en vergelijken met de nulmeting.” Nu ze het slaapproject samen met de Hersenstichting is gestart, is haar rol niet meer zo groot. Ze levert nog wel input voor het medicatiedeel voor de huisartsentrainingen die binnenkort beginnen, maar ze gaat ook weer wat anders aanpakken.

“De diabeteszorg bijvoorbeeld”, zegt Hokke, “wat we ook weer multidisciplinair gaan doen. Dat is echt belangrijk en gebeurt nog veel te weinig.” ■

24

Pharm weekbl | 21 april 2017 | 152-16

**WIE GEEN  
BENZO START,  
HOEFT DIE OOK  
NIET AF TE  
BOUWEN**

ELSKE HOKKE WILDE EEN ALTERNATIEF BEDENKEN VOOR HET AFBOUWEN VAN BENZODIAZEPINEN MET EEN BRIEF.



Foto Hans Roggen