

Psychofarmaca

Samen op weg naar minder

Begin 2022 zijn we in onze voorziening gestart met het psychofarmacaproject. We informeerden¹ bewoners, familieleden, artsen, medewerkers en vrijwilligers over het algemeen psychofarmacagebruik in de Vlaamse woonzorgcentra. Opname in een woonzorgcentrum bleek een grote risicofactor te zijn om antidepressiva en antipsychotica op te starten. Daarnaast gebruiken heel wat nieuwe bewoners al jarenlang slaapmedicatie. Alarmsignalen genoeg om onze eigen voorziening onder de loep te leggen en met alles wat we geleerd hebben aan de slag te gaan.

Nulmeting

Bij de nulmeting in januari mochten we jullie met opgeheven hoofd aantonen dat ons psychofarmacagebruik onder het gemiddelde van Vlaanderen lag. Enkel voor antipsychotica scoorden we hoger, al is hier een belangrijke kanttekening, namelijk dat we vrij uitzonderlijk zijn als woonzorgcentrum met een afdeling voor personen met een psychische kwetsbaarheid. Het gebruik van antipsychotica op de afdeling Leiemeers doet ons percentage fors stijgen. Mochten we géén rekening houden met deze afdeling, dan ligt de score van de nulmeting 12% lager (zie grafiek verder).

Huidige aanpak

Start- en stopdatum bij opstart

Waar we vóór de start van dit project de opstart van psychofarmaca louter aan de huisarts overlieten, zijn we er nu alert op dat we zelf de verantwoordelijkheid nemen om bij elke opstart een stopdatum te registreren, uiteraard in overleg met de huisarts. Het meeste psychofarmacagebruik heeft namelijk een tijdelijk effect:

- *Slaap- en angstmedicatie:* 2 weken
- *Antipsychotica:* tijdelijk gebruik bij personen met dementie
- *Antidepressiva:* geen tijdelijk effect, maar een depressie is wel behandelbaar.
Hierdoor kan men proberen om de medicatie na 6 maanden (traag) af te bouwen. Sommige depressies zijn chronisch, waardoor antidepressie altijd moeten doorgegeven worden.

Deze manier van werken biedt ons structuur en houdt het medicatieschema overzichtelijk.

Chronische medicatie afbouwen

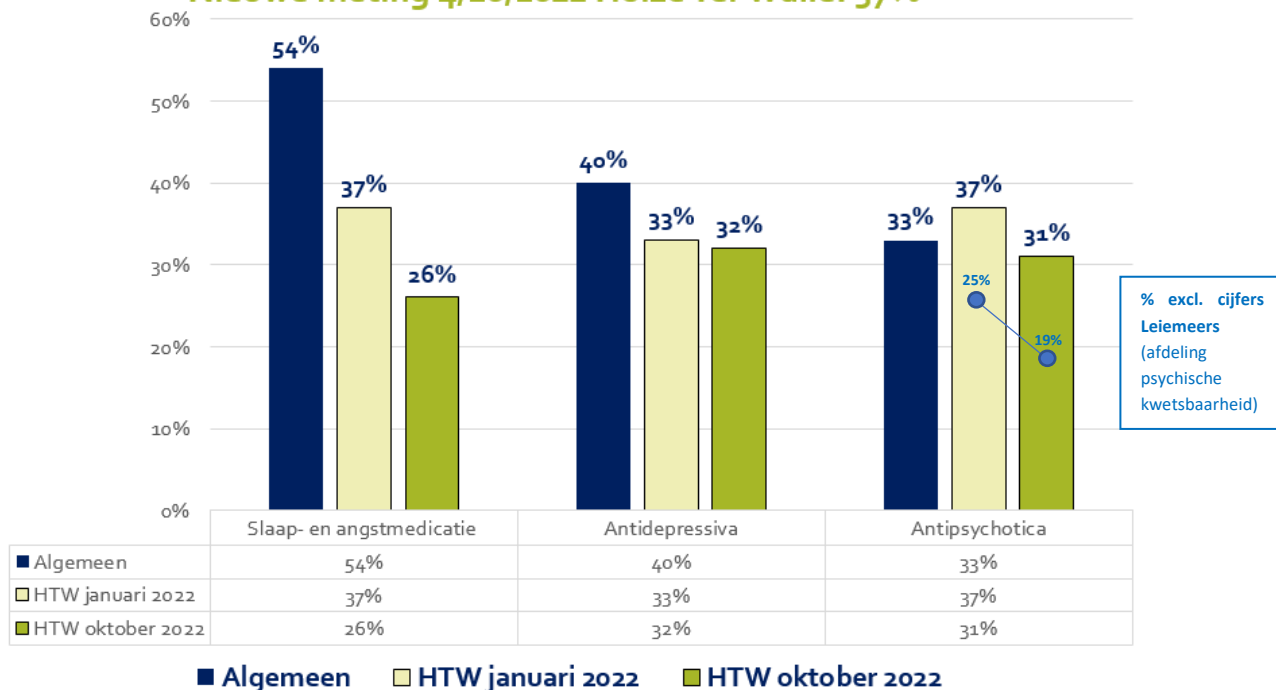
We beloofden jullie in multidisciplinair team de voorgeschreven psychofarmaca van alle bewoners door te nemen en kritische vragen te stellen bij het gebruik ervan. Wijzigingen werden enkel doorgevoerd onder goedkeuring van de huisarts. Het streefdoel was niet bepaald, maar duidelijk moet zijn dat een daling tot 0% nooit het opzet kan zijn. Een chronisch gebruik van psychofarmaca kan niet altijd helemaal afgebouwd worden. Hiermee zouden we sommige bewoners meer schaden dan baten in hun laatste levensfase. Toch blijven we ook hier kritisch en trachten we de juiste balans te vinden, samen met de bewoner. Zo zijn we erin geslaagd een deel van de psychofarmaca af te bouwen. We laten jullie vandaag graag de eerste resultaten zien:

¹ Mocht u de infosessie gemist hebben of vragen hebben over psychofarmaca, aarzel niet ons te contacteren.

Totaal aantal bewoners met psychofarmaca in WZC: 79%

Start project (31/1/2022) Huize Ter Walle: 66 %

Nieuwe meting 4/10/2022 Huize Ter Walle: 57%



Slaap- en angstmedicatie

Hoewel het verslavingseffect van slaapmedicatie hoog is, zijn toch heel wat bewoners erin geslaagd het vertrouwde pilletje achter zich te laten of te vervangen door een natuurlijke variant. In veel gevallen sliepen deze bewoners niet goed, ondanks de slaapmedicatie. We merken nu dat de slaapkwaliteit niet achteruit ging (maar ook niet beter werd). De situatie bleef met andere woorden in bijna alle gevallen stabiel – maar dit met een psychofarmaca (en zijn eventuele bijwerkingen) minder.

Uit de infosessies leerden we dat het normaal is dat je met ouder worden minder diep en minder vast slaapt. Een vervelende kwaal, maar niet altijd te verhelpen met medicatie.

Hoe helpen we de bewoners met slaapproblemen wel:

- geen koffie 's avonds – desnoods decafeïne
- stimuleren om 's avonds langer op te blijven en liefst rechtop te zitten
- kortere middagdutjes
- groot activiteitenaanbod overdag
- ...

Antidepressiva

Hier zien we slechts een heel kleine daling. Deze soort psychofarmaca vergt een lange afbouwperiode. Er werd afgebouwd – bewoners nemen nu bijvoorbeeld slechts een half of een kwartje van hun pil. Volledige afbouw kunnen we in de meeste gevallen ten vroegste volgende meting vaststellen (januari 2023).

Het alternatief dat we aanbieden:

- activiteit stimuleren, vooral beweging (fitness, aerobic, rollatordans, drumfit...). Sport en beweging verhoogt ons geluksgevoel
- bijstand door onze psychologe
- bewonersraad onder de vorm van een uitgebreid 1-op-1-gesprek
- keuzevrijheid maximaliseren
- ...

Antipsychotica

Vooraf bij personen met dementie werd er afbouw verwezenlijkt, en werden cocktails (meerdere antipsychotica) uitgesloten. Wat je in de grafiek niet kunt lezen, is dat ook bij veel bewoners de dosis sterk verminderd werd. Antipsychotica werd vaak opgestart voor moeilijk hanteerbaar gedrag en roepgedrag. We merken op dat deze psychofarmaca niet steeds het gewenste effect had. Afbouw leidde niet of weinig tot vermindering van dit gedrag waardoor we beter de medicatie achterwege laten gezien de mogelijke nevenwerkingen.

Antipsychotica werd daarnaast ook geregeld voorgeschreven als *staand order*. Dat betekent dat deze medicatie énkél wordt toegediend bij een acute toename van onrust. Dergelijk gebruik werd gebannen zodat we vroeger en actiever op zoek gaan naar de aanleiding van moeilijk hanteerbaar gedrag en ruimer gaan nadenken over een oplossing op maat.

Bijvoorbeeld: bij een bewoner is gebleken dat hij zeer onrustig wordt bij het zien van een politiewagen – iets wat wel vaker voorkomt gezien we tegenover het politiekantoor gevestigd zijn. Dergelijke ontdekkingen zijn niet eenvoudig waar te nemen, maar geven ons wel een zeer belangrijke aanzet tot nadenken over een oplossing zónder medicatie.

Het alternatief dat we aanbieden:

- individuele aanpak: wat maakt deze persoon (on)rustig?
- aanbod zinvolle activiteiten
- constante permanentie op afdelingen met personen met dementie
- educatie door referentiepersoon dementie, moeilijk hanteerbaar gedrag is vaak een fase in het dementieproces
- ...

Conclusie

De werkgroep psychofarmaca voelt veel voldoening bij het opmaken van dit verslag. We blijven het psychofarmacagebruik verder nauwgezet opvolgen. De werkgroep komt 4 keer per jaar samen en meet tussentijds de stand van zaken. We houden jullie verder op de hoogte.

Met vriendelijke groet

De werkgroep Psychofarmaca