

Wie goed slaapt wordt minder verkouden

Een Amerikaans onderzoek schraapte 153 vrijwilligers bijeen die bereid waren om gedurende 14 dagen bij te houden hoe lang ze sliepen en de mate waarin

ze zich 's ochtends uitgerust voelden. Vervolgens werden ze blootgesteld aan neusdruppels met rinovirus, en gingen de onderzoekers gedurende vijf dagen

na of ze verkouden werden.

Er bleek duidelijk sprake van een dosis-effectrelatie met slaapduur: hoe minder slaap, hoe bevattelijker voor het rinovirus. De relatie tussen slaap en verkoudheid kon niet worden verklaard door verschillen in potentiële confounders. Het zich uitgerust voelen vertoonde geen verband met verkouden worden.

Een onderzoek als dit roept meer vragen op dan het beantwoordt. De slaapduur was gebaseerd op de perceptie van de deelnemers, maar we weten dat die niet altijd even betrouwbaar is. En hoe is de discrepantie tussen slaapduur en uitgerustheid te verklaren?

Iets om nog eens een nachtje over te slapen... (HvdW)

Cohen S, et al. *Sleep habits and susceptibility to the common cold*. Arch Intern Med 2009;169:62-7.



Foto: Shutterstock/Eric Cote

Opvattingen van depressiepatiënten over ziekte en behandeling

Denken depressieve mensen anders over ziekte en gezondheid dan gezonde mensen? Om hierachter te komen voerden Nederlandse onderzoekers een systematisch literatuuronderzoek uit. Ze vonden 71 onderzoeken, gepubliceerd in de periode 1995-2006, waarin de opvattingen en ervaren behoeften van mensen met een depressie of angststoornis werden beschreven en (soms) vergeleken met mensen zonder deze aandoeningen. Het ging zowel om onderzoek bij reeds bekende patiënten als om onderzoek in de open populatie. De helft van de gevonden onderzoeken was afkomstig uit de Verenigde Staten, en onderzoek naar angststoornissen was ver in de minderheid.

Patiënten dragen multidimensionale verklaringen aan voor hun ziekte, en beschouwen zowel psychologische als medicamenteuze interventies als zinvol. Ze denken positiever over biologische oorzaken en behandeling dan niet-patiënten. Patiënten met angststoornissen geven de voorkeur aan psychologische interventies. Meer dan de helft van de patiënten met angst of depressie ervaart de behoefte om behandeld te worden. De meeste patiënten denken dat antidepressiva verslavend zijn. Veel patiënten zien hun ziekte als stigmatiserend, ook ervaren ze vaak praktische en economische barrières die behandeling in de weg staan. Jongeren, ouderen en allochtone patiënten zijn

in dit opzicht het meest kwetsbaar.

De auteurs denken dat een open communicatie tussen patiënt en hulpverlener de behandeling kan verbeteren, maar dat wisten ze zonder dit literatuuronderzoek natuurlijk ook al. (HvdW)

Prins MA, et al. *Health beliefs and perceived need for mental health care of anxiety and depression - The patients' perspective explored*. Clin Psychol Rev 2008;28:1038-58.

De berichten, commentaren en reacties in het Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Koos Jongebreur, Lara Siebeling, Henk van Weert en Hans van der Wouden.