

KEUZE VAN EEN ANTICONCEPTIEVE BEHANDELING

Een arts schreef ons in verband met het artikel "Keuze van een anticonceptieve behandeling", verschenen in de Folia van juli 2010. Hij wijst op het belang van bepaalde niet-hormonale anticonceptieve methoden, meer in het bijzonder de NFP-methode (*Natural Family Planning*) [synoniemen: FAB (*Fertility Awareness Based Methods*) of STM (*symptothermal methods*)]¹. De NFP-methode bestaat erin de vruchtbare en niet-vruchtbare dagen van de cyclus te detecteren door observatie van de lichaamstemperatuur ('s morgens gemeten) enerzijds, en van het baarmoederhalsslijm anderzijds. Indien beoordeling van het baarmoederhalsslijm moeilijk is, kan als alternatief de baarmoederhals zelf onderzocht worden (hoogte, consistentie, opening). Over de doeltreffendheid van natuurlijke anticonceptiemethoden bestaan er weinig degelijk uitgevoerde studies en er zijn veel vooroordelen i.v.m. hun doeltreffendheid in het algemeen. Wanneer strikt toegepast, lijkt de NFP-

methode echter nuttig voor anticonceptie of, integendeel, om de kans op zwangerschap bij fertiliteitsproblemen te verhogen. In een prospectieve cohortstudie uitgevoerd in Duitsland bij 900 vrouwen tussen 19 en 45 jaar die aan een aantal criteria beantwoordden (bv. regelmatige cyclus), bleek de NFP-methode even doeltreffend als hormonale anticonceptiva. Er was echter een hoog uitvalspercentage omwille van ontevredenheid over de methode [*Hum Reprod* 2007;22:1310-9].

Vergeleken met de hormonale anticonceptiva heeft deze methode het voordeel dat er geen ongewenste effecten zijn, maar ze impliceert naast een goede kennis van de cyclus, dat er rekening wordt gehouden met factoren (bv. geneesmiddelen) die de interpretatie van de parameters kunnen beïnvloeden, en onthouding van seksuele betrekkingen gedurende bepaalde dagen van de cyclus.

¹ Zie www.nfp.be (Nederlands) en www.pfn.be (Frans)

RATIONEEL GEBRUIK VAN BENZODIAZEPINES

België is koploper in de wereld in het gebruik van benzodiazepines.

Vanuit de FOD Volksgezondheid en het Fonds tegen Verslaving lopen al enkele jaren initiatieven om de niet-medicamenteuze aanpak van angst en slaapstoornissen te bevorderen en het gebruik van benzodiazepines te verminderen.

Via LOK-groepen en navormingskringen kunnen artsen diverse sessies volgen. Hierbij benadert een duo (huisarts en psycholoog) heel praktijkgericht de verschillende problematieken. Informatie hierover

- voor Nederlandstalig België:
Hanne Creupelandt 09/332.24.97
hanne.creupelandt@ugent.be
- voor Franstalig België:
Pascale Steinberg 02/650.33.42
psteinbe@ulb.ac.be

Vanaf 1 december 2010 is er voor Nederlandstalig België ook een elektronische leerlijn beschikbaar (de Franstalige e-learning module is voorzien voor 2011). Artsen kunnen zich gratis inschrijven via benzoconsult@gmail.com (accreditering is voorzien).