Keynote

What you expect is what you get? Hoe we het placebo effect kunnen inzetten voor betere zorg

Evers, A.W.M. (Andrea)
Universiteit Leiden

Lezing

De effecten van veel behandelingen worden voor een aanzienlijk deel verklaard door andere factoren dan het middel of de behandeling zelf. Zo kan het effect van een placebopil even groot zijn als bijvoorbeeld een antidepressivum of een pijnstiller. Ook in veel psychologische behandelingen speelt het placebo-effect een belangrijke rol. Voorbeelden voor deze factoren zijn het vertrouwen dat de therapeut uitstraalt, de verwachting die iemand ten aanzien van een behandeling heeft en eerdere ervaringen die iemand heeft met behandelingen. Al deze factoren kunnen invloed hebben op behandeluitkomsten. Met deze bevindingen wordt in de reguliere zorg of GGZ echter nog nauwelijks rekening gehouden. Dit terwijl we met behulp van deze kennis de behandelingen zouden kunnen optimaliseren en tegelijkertijd mogelijke nadelige gevolgen van behandelingen, zoals risico's op drop-out of bijwerkingen bij medicijnen, zouden kunnen verminderen.

Het placebo-effect kent ook een tegenhanger: het nocebo effect. Het gaat daarbij om het fenomeen dat mensen ook een verergering van hun klachten of negatieve bijeffecten kunnen ervaren na een behandeling. Net als bij het placebo-effect lijkt het nocebo effect van toepassing op een groot aantal verschillende klachten, van slaapproblemen tot overgeven. Nocebo effecten spelen een belangrijke rol in de zorg, maar ook daarbuiten. Zo kan bijvoorbeeld media-aandacht voor mogelijke schadelijke effecten van stoffen of apparaten verwachtingen opwekken die kunnen leiden tot klachten, zoals bijvoorbeeld het toeschrijven van klachten aan windmolens. Onderzoek laat ook zien dat hier met de juiste interventie ook iets aan te doen is. Klinische implicaties zijn er vooral op gericht hoe behandelaars zo goed mogelijk kunnen communiceren om nocebo effecten te voorkomen. In deze lezing zal de rol van placebo en nocebo effecten voor de gezondheidszorg worden besproken en de implicaties hiervan voor de klinische praktijk. Hierbij zal aandacht worden besteed aan de achterliggende psychologische en neurobiologische mechanismen bij dier- en mensstudies. Ook wordt een inkijk gegeven in de implicaties die hieruit voortkomen voor toepassingen in de dagelijkse praktijk.

Keynote

Laten we het ook over seks hebben

Laan, E. (Ellen)
Academisch Medisch Centrum, UvA

Lezing

Hoewel blijkt dat mensen van alle leeftijden seksualiteit zien als een essentieel onderdeel van hun leven, beschikken ze vaak niet over voldoende 'tools' om van seks te genieten. Dat is jammer, want het is juist seksuele kwaliteit (niet kwantiteit) die gezondheidsvoordelen met zich meebrengt en, indien het gepaard gaat met affectie, bijdraagt aan ons levensgeluk. Het ontbreken van seksueel plezier daarentegen kan negatieve gevolgen hebben voor onze geestelijke gezondheid, verkleint de kans op adequaat ‘safe sex’ gedrag, en vergroot bovendien het risico op seksuele grensoverschrijding.

Helaas zijn de seksuele lasten en lusten niet gelijk over de seksen verdeeld. Mannen die met vrouwen vrijen hebben de grootste kans op plezierige seks – als we orgasme daarvoor als maat nemen – terwijl die kans voor vrouwen die met mannen vrijen het kleinst is. Pijn bij de gemeenschap bij vrouwen is bovendien een zeer frequent voorkomende klacht, en vrouwen hebben een veel grotere kans dan mannen op grensoverschrijdende seksuele ervaringen. Voor mannen en vrouwen geldt dat psychische stoornissen, in het bijzonder die welke samenhangen met traumatische ervaringen, negatieve gevolgen kunnen hebben voor de kwaliteit van seks. Daarom moet seksualiteit ook een onderwerp van gesprek zijn in de spreekkamer van de cognitieve gedragstherapeut.

De eerdergenoemde genderverschillen zijn niet van god of evolutie gegeven. Er is veel wetenschappelijk bewijs dat mannen en vrouwen, in al hun onderlinge diversiteit, op seksueel gebied vooral hetzelfde zijn. In deze lezing krijgt u endocrinologische, anatomische en psychologische basiskennis over hoe seks ‘werkt’, leert u hoe mannen en vrouwen daarin overeenkomen, hoe u seksuele problemen bespreekbaar kunt maken, wat u zelf kunt doen en wanneer het beter is om door te verwijzen.