



DE KRACHT VAN SUGGESTIE ALLES OVER HET PLACEBO- EFFECT

Je beter voelen door een pil met niks erin: dat is het beeld dat de meeste mensen hebben van een placebo. Maar volgens de Leidse hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers gaat de werking ervan veel verder. In het LUMC doet zij onder meer onderzoek naar het placebo-effect bij beginnende reuma. “Hopelijk hebben patiënten dankzij een placebo in de toekomst minder medicijnen nodig.”

TEKST: MARTE VAN SANTEN

Simpel gezegd draait het placebo-effect om verwachtingen van patiënten. Die zorgen er mede voor dat een behandeling goed of juist minder goed aanslaat. Het maakt bijvoorbeeld nogal wat uit of je je dokter wel of niet vertrouwt. Ook de manier waarop je behandelaar informatie met je deelt, heeft veel invloed. Hetzelfde geldt voor je eerdere positieve of negatieve ervaringen met een therapie. Al dat soort factoren spelen een rol bij het uiteindelijke resultaat van een behandeling.

“Dat geldt als je iemand een nepmedicijn geeft, maar óók bij een echte pil of ingreep”, zegt klinisch psycholoog Andrea Evers. Als hoogleraar gezondheidspsychologie, verbonden aan het LUMC, doet ze veel onderzoek naar het placebo-effect. Een medische behandeling zónder een placebo-effect bestaat volgens haar eigenlijk niet. “Je kunt je verwachtingen immers niet uitschakelen. Die hebben dus altijd effect.”

NEPPIJNSTILLER

Dat werkt zo. Als je gelooft dat een behandeling gaat werken, stimuleert dat je hersenen om in actie te komen. Er komen dan allerlei lichamelijke processen op gang. Het afweersysteem wordt bijvoorbeeld opgepoord, of er worden stofjes aangemaakt die pijn onderdrukken of je stemming verbeteren. Zolang je verwachtingen maar positief zijn, kan een pil zonder werkzame stoffen toch effect hebben. “Vandaar dat een placebo, bijvoorbeeld een neppijnstiller of een nepantidepressivum, wel degelijk echt wat kan uithalen”, verklaart Evers. “Hoe sterker en langduriger het idee dat iets gaat helpen, hoe groter het effect.”

NATUURLIJKE APOTHEEK

Betekent dat, dat mensen zichzelf kunnen genezen? “Dat is te kort door de bocht”, haast Evers zich te zeggen. “Maar het is wel degelijk zo dat ieder mens over een natuurlijke apotheek beschikt, die je bij de aanpak van klachten kan helpen.” Volgens haar is het aandeel van je eigen verwachtingen in het uiteindelijke resultaat van een behandeling veel groter dan de meeste mensen denken. “Uit onderzoek weten we dat een placebo bijvoorbeeld bij de behandeling van pijn zeker de helft van het effect van een echte pijnstillers kan oproepen. Er zijn kortom allerlei factoren rondom de behandeling die een rol spelen. Het is zonde dat we daar in de zorg niet meer gebruik van maken.”

PLACEBO- ONDERZOEK IN HET LUMC

In samenwerking met de afdeling Reumatologie van het LUMC onderzoekt Andrea Evers of artsen het placebo-effect kunnen gebruiken om patiënten met beginnende reumatoïde artritis vaker en sneller te laten herstellen. In het begin van het onderzoek kregen alle deelnemers de gebruikelijke medicijnen om hun ontstekingen af te remmen. Vervolgens is de helft van de deelnemers die blijven slikken, maar nu krijgen ze daar steeds minder van. Bij de andere helft van de groep wisselt de dosis van week tot week volgens een schema, wat het placebo-effect mogelijk kan versterken.

MINDER MEDICIJNEN

“Het doel is om het lichaam met behulp van het placebo-effect te trainen om zelf ontstekingsremmende stofjes aan te maken”, vertelt Evers. “Als dat werkt, hoeven mensen met beginnende reuma in de toekomst mogelijk minder medicijnen te nemen. En hebben ze dus minder last van bijwerkingen.” Eind 2018 hoopt ze te kunnen zeggen of dat daadwerkelijk zo is.

AANDACHT LOONT

De relatie tussen een patiënt en de behandelaar is van grote invloed op het resultaat van een behandeling, benadrukt gezondheidspsycholoog Andrea Evers. “In tegenstelling tot wat je misschien zou verwachten, blijken opleiding en ervaring van zorgverleners niet doorslaggevend om het vertrouwen van patiënten te winnen. Voor hen is aandacht veel belangrijker. Inlevingsvermogen en betrokkenheid van de behandelaar, daar draait het om.”

“IK HEB GEEN IDEE OF IK ECHTE PILLEN SLIK”

Eén van de deelnemers aan het placebo-onderzoek in het LUMC is de 72-jarige Maria Versteeg.

“In mei vorig jaar zwollen mijn handen ineens op. Ze waren zo dik, dat het leek alsof mijn vingers aan elkaar zaten geplakt. De ring aan mijn rechterhand was niet meer te redden, die moest worden doorgezaagd. Mijn vingers trokken krom en de huid op mijn handen kwam steeds strakker te staan. Hartstikke pijnlijk. Ik kon er niets meer mee. Mijn huisarts verwees me door naar het LUMC. Beginnende reumatoïde artritis, luidde het oordeel van de arts. Gelukkig was ik er snel bij; ik had nog geen schade aan mijn gewrichten. De reumatoloog vroeg me of ik aan het placebo-onderzoek wilde meedoen. Daar hoefde ik niet lang over na te denken; als ik toekomstige patiënten kan helpen, doe ik dat graag. Bovendien had ik er het volste vertrouwen in dat de doktoren goed op me zou-



den passen. Zij hebben er immers verstand van.

Een paar dagen nadat ik met de medicijnen was begonnen, werden mijn vingers al dunner. Inmiddels heb ik nergens last meer van; de ontsteking is weg en mijn bloedwaarden zijn weer normaal. Tot mijn eigen verbazing en die van mijn omgeving heb ik helemaal geen medicatie meer nodig. Ik weet dat een deel van de pilletjes die ik voorheen slikte nep was. Maar hoeveel? Geen idee. Een vriendin noemde me een proefkonijn. Best een raar idee. Maar zolang ik klachtenvrij ben, maak ik me er niet druk om.”

Wat kun je als patiënt zelf doen om van het placebo-effect te profiteren?

- ⊖ Zoek een behandelaar die je vertrouwt.
- ⊖ Vraag door als je niet goed begrijpt waarom je een bepaalde behandeling krijgt, of hoe die werkt.
- ⊖ Wees je bewust van je verwachtingen en spreek die ook uit naar je dokter.
- ⊖ Stem alleen in met medische besluiten als je er zelf een goed gevoel over hebt.
- ⊖ Als je weet dat je je snel zorgen maakt over risico's of bijwerkingen van behandelingen, zoek daarover dan niet te veel informatie op internet. De onzekerheid en onrust die dat veroorzaakt, kan je behandeling negatief beïnvloeden.

LEUGENTJE OM BESTWIL?

In de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) staat dat een arts de plicht heeft zijn patiënt duidelijk te informeren over onderzoeken en behandelingen. In de praktijk betekent dat, dat een dokter geen placebo aan een patiënt mag geven, zonder dat die dat weet. Zelfs niet als de behandelaar gelooft dat die patiënt er baat bij heeft. In het kader van een wetenschappelijk onderzoek kan daarvoor een uitzondering worden gemaakt, mits de patiënt weet dat hij mogelijk een placebo krijgt.

Twee rode pillen graag

- ⊖ Twee placebopillen werken beter dan één.
- ⊖ Een grote pil werkt beter dan een kleine.
- ⊖ Een placebopil met een bekende merknaam op het doosje werkt beter dan een 'anonieme' pil.
- ⊖ 'Duurdere' placebomiddelen hebben een grotere werking dan 'goedkopere'.
- ⊖ Placebo's waarvan de arts zegt dat die het beste werken, blijken in de praktijk ook effectiever.

MET OPEN VIZIER

Als mensen wéten dat ze een 'lege' pil krijgen, dan werkt die natuurlijk niet. Toch? Mis! De Amerikaanse hoogleraar Psychologie Ted Kaptchuk, directeur van het programma voor placebo-onderzoek aan de Harvard Medical School, toonde onlangs aan dat een placebo wel degelijk kan bijdragen aan genezing, zelfs als patiënten ervan op de hoogte zijn. Placebo 'met open vizier', noemt hij dat. Bij mensen met chronische pijnklachten en het prikkelbare-darm-syndroom behaalde hij met zo'n open placebo goede resultaten.

Werkt het ook als je weet dat je een 'lege' pil krijgt?

Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie, daarover: "Je kunt het immuunsysteem trainen om – in reactie op een placebo – bepaalde

stofjes zelf aan te maken. Onderzoekers lieten bijvoorbeeld mensen met een allergie drie dagen lang een milkshake drinken en tegelijkertijd een anti-allergiemiddel innemen. Een week later kwamen ze terug en kregen ze alleen de milkshake, zonder medicijn. Wat bleek? Hun allergische reactie was wederom verlaagd. De hersenen hadden dus geleerd om in reactie op de milkshake zelf de ontstekingsremmende stof zelf te produceren."

LAGERE DOSES MEDICIJNEN

Overigens is het niet zo dat patiënten dan helemaal geen medicijnen meer nodig hebben. "Als er geen koppeling meer is met de echte medicatie dooft het placebo-effect langzaam uit", besluit Evers. "Je moet dus echte medicijnen blijven geven, maar waarschijnlijk kan dat wel in lagere doses. In een internationaal onderzoek bij mensen met de huidziekte psoriasis is de werking van deze aanpak al aangetoond. De patiënten konden uiteindelijk toe met de helft van de normale hoeveelheid hormoonzalf."

NOCEBO

Verwachtingen kunnen het resultaat van een behandeling positief, maar óók negatief beïnvloeden. Dat heet het nocebo-effect. Een patiënt die een medicijnen ziet als puur gif en de behandeling tegen wil en dank ondergaat, krijgt waarschijnlijk meer bijwerkingen dan een patiënt die achter de kuur staat, aldus gezondheidspsycholoog Andrea Evers. Zo rapporteerden borstkankerpatiënten die daarvoor uitgebreid over waren geïnformeerd méér bijwerkingen van hun chemokuur dan patiënten die de uitleg niet hadden ontvangen.