

***Een partnerschap met acupunctuur.
Wat kan dit betekenen voor de huisarts en zijn patiënten?***

Linda Koeleman

Beroepsopleiding Acupunctuur 2e jaar, Academie Qing-Bai, april 2024

Samenvatting

Het is te druk bij de huisarts. De wachttijden lopen op en tijdens het consult is er minder tijd voor de patiënt. Wat kan acupunctuur betekenen voor de Nederlandse huisarts en zijn patiënten?

Uit onderzoek van het Nivel (een publieke kennisorganisatie die onderzoek doet naar de gezondheidszorg) komt naar voren dat allergie, eczeem, vermoeidheid, slapeloosheid, stress, rugpijn en andere klachten aan het bewegingsapparaat de meest besproken klachten en ziektebeelden zijn in de spreekkamer van de huisarts.

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) is er voor elk van de eerder genoemde klachten een acupunctuurbehandeling beschikbaar. In dit paper worden verschillende op Pubmed gepubliceerde onderzoeken naar deze klachten en ziektebeelden met elkaar vergeleken. Van alle genoemde klachten is in meer of mindere mate bewezen dat acupunctuur de bestaande klachten kan verminderen en met preventieve behandelingen klachten in de toekomst zou kunnen voorkomen.

De acupuncturist kan dus veel betekenen in het verlagen van de werkdruk voor de huisarts. Wanneer huisartsen en patiënten hiervoor open staan kunnen patiënten met chronische klachten zoals bovenstaande een traject starten bij de acupuncturist. Dit zorgt per direct en op de langere termijn voor een lagere frequentie bezoeken van deze groep patiënten aan de huisarts.

1. Inleiding

De Google zoekopdracht 'Druk op huisarts' levert een hoog aantal hits op. Ik lees nieuwsberichten en onderzoeksrapporten. Een kleine greep uit de berichten: In februari 2022 schrijft RTL Nieuws 'Onderzoek naar huisartsen laat zien: kwaliteit en toegankelijkheid onder druk'. Hierin verwijst RTL naar een onderzoeksrapport van de ABN Amro. Zelf vond ik ook een onderzoeksrapport van ABN Amro. In dit rapport wordt uitgebreid besproken dat de druk op de huisarts hoog is en naar alle waarschijnlijkheid alleen maar zal toenemen.

In juni 2022 schrijft Zembla over de druk op de huisarts, zij vermelden in een aflevering in 2018 al uitgebreid aandacht te hebben besteed aan dit probleem. Wat aangeeft hoe lang dit al de actualiteit is. EenVandaag schrijft in april 2023: 'Digitale zorg lost problemen van overwerkte huisarts (nog) niet op'. Er wordt dus hard gezocht naar oplossingen, maar deze bieden nog niet genoeg verlichting.

Meer recent: in januari 2024 schrijft De Telegraaf: 'Kleine groep massabellers zorgt voor enorme druk bij huisartsen'. Het is duidelijk: de druk op de huisarts is te hoog en moet naar beneden. Middels dit paper wordt onderzocht of er klachten zijn waarvoor een hoog aantal patiënten (terugkerend) bij de huisarts komt en of deze klachten geholpen of verholpen kunnen worden met behulp van acupunctuur.

2. Probleemstelling en onderzoeksvragen

1. Probleemstelling:

De druk op de huisarts is hoog. Om kwalitatieve zorg aan de patiënt te kunnen blijven leveren moet de druk op de huisarts omlaag.

2. Hoofdvraag:

Kan een samenwerking met een acupuncturist zorgen voor het verlagen van de werkdruk op de huisarts, zodat hij kwalitatief hoogstaande zorg aan zijn patiënten kan blijven leveren?

3. Deelvragen:

- Wat is de actuele status wat betreft de werkdruk op de huisarts?
- Wat zijn de meest voorkomende klachten/ziektebeelden binnen het spreekuur van de huisarts?
- Welke wetenschappelijke onderzoeken zijn er gedaan naar de frequent voorkomende klachten/ziektebeelden op het gebied van acupunctuur?
- Van welke klachten is aangetoond dat deze goed geholpen kunnen worden met acupunctuurbehandelingen?

3. Theoretisch kader

Via Het Nivel (publieke kennisorganisatie die onderzoek doet naar de gezondheidszorg) zijn veel cijfers te vinden omtrent de huisartsenzorg. Op de website van het Nivel is onder andere het rapport 'Zorg door de huisarts: jaarcijfers 2022 en trendcijfers 2018-2022' te vinden. Het Nivel heeft voor dit rapport de omvang van het zorggebruik in Nederland, de gezondheidsproblemen die actueel zijn, de veel voorgeschreven geneesmiddelen en verwijzingen naar de tweede lijn onderzocht.

De cijfers over de gezondheidsproblemen uit dit onderzoek zijn de start geweest voor deze paper. Resultaten van wetenschappelijke onderzoeken op het gebied van Acupunctuur zijn verkregen via publicaties op Pubmed, 'The Acupuncture Evidence Project' en een uitgebreide review van acupunctuur door de World Health Organization (WHO).

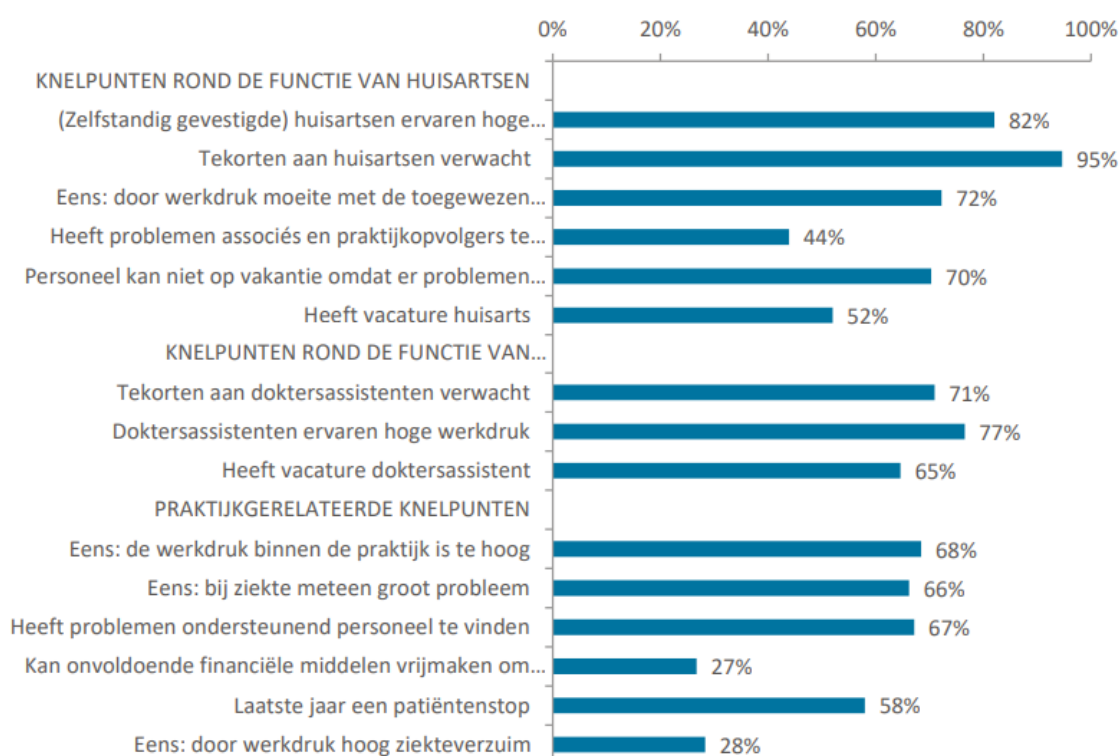
4. Methode

De conclusies van de verscheidene onderzoeken uitgevoerd door het Nivel, ABN Amro, Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association Ltd en onderzoeksresultaten gedeeld via Pubmed en de WHO zullen met elkaar vergeleken worden tijdens het onderzoek voor deze paper.

Na vergelijking van bovenstaande (wetenschappelijke) onderzoeken wordt een advies geschreven. In dit advies zal beschreven worden welke klachten en ziektebeelden bewezen effectief behandeld kunnen worden met acupunctuur.

5. Wat is de actuele status wat betreft de werkdruk op de huisarts?

Het Nivel deed middels een vragenlijst onderzoek naar de arbeidsmarkt van de Nederlandse huisartsenzorg in 2022. Deze vragenlijst is beantwoord door 725 (15%) huisartspraktijken in Nederland. Het Nivel concludeerde hierin het volgende:



Figuur 1: Percentage huisartsenpraktijken dat aangeeft een bepaald knelpunt te hebben ervaren, onderverdeeld naar drie knelpuntgroepen, in 2021

"In de eerste groep, knelpunten rond de functie van huisarts, valt allereerst het hoge percentage praktijken op dat aangaf dat zelfstandig gevestigde huisartsen een hoge

werkdruk ervaren (82%). Ook gaven bijna alle praktijken aan dat tekorten aan huisartsen worden verwacht (95%) en dat door de werkdruk het moeite kost om de toegewezen ANW (avond-, nacht- en weekend) diensten te vervullen (72%).

Voor de tweede groep, knelpunten rond de functie van doktersassistent, valt eveneens het hoge percentage praktijken op dat aangaf dat doktersassistenten een hoge werkdruk ervaren (77%).

De derde en laatste groep, praktijk gerelateerde knelpunten, laat zien dat meer dan de helft van de praktijken het eens was met de stelling dat de werkdruk binnen de praktijk te hoog is (68%) en dat bij ziekte van een collega meteen een groot probleem ontstaat (66%)."

In een onderzoek wat ABN Amro deed naar de huisartsenmarkt schrijven zij dat de vraag naar huisartsen echter alleen maar toeneemt door vergrijzing, bevolkingsgroei, de ontwikkeling dat mensen langer thuis blijven wonen en er is een grotere vraag naar GGZ en Jeugdzorg vanuit de huisarts, omdat de wachttijden bij GGZ en Jeugdzorg op dit moment erg lang zijn.

6. Wat zijn de meest voorkomende klachten/ziektebeelden?

Huisartsen registreren de bij hen in de spreekkamer gemelde klachten/ziektebeelden. Het Nivel verzamelt deze informatie en maakt hier elk jaar een overzicht van. Voor dit onderzoek is een uitdraai gemaakt van de top 50 meest voorkomende klachten en ziektebeelden die in de spreekkamer van de huisarts besproken worden. Hierbij is er gekeken naar de prevalentiecijfers (het totaal aantal personen per 1000 inwoners dat de gekozen ziekte(n) heeft in het gekozen jaar) over het jaar 2022.

Tabel 1

Titel	INCIDENTIE			PREVALENTIE		
	totaal	man	vrouw	totaal	man	vrouw
Andere infectie(s) luchtwegen	277	254,2	299,5	317,7	294,7	340,5
Essentiële hypertensie zonder orgaanbeschadiging	5,7	5,7	5,8	146,2	132,9	159,3
Constitutioneel eczeem	8,7	8,2	9,2	136,7	128,4	144,9
Astma	3	2,6	3,4	100,8	96,1	105,5
Vetstofwisselingsstoornis(sen)	4,2	3,9	4,5	87,2	86,2	88,2
Geen ziekte	104,5	88,2	120,6	85	73,1	96,7
Diabetes mellitus	2,8	3,2	2,5	65,6	70,8	60,5
Hoesten	68,2	57,2	79,1	60,9	51,5	70,2
Refractie afwijking(en)	3,8	3,3	4,4	58,6	51,7	65,3
Cystitis/urinewegsinfectie	67,9	20,3	115	57,3	17,9	96,4
Acute infectie bovenste luchtwegen	70,8	62,8	78,8	57,1	50,1	64,1
Andere ziekte(n) huid/subcutis	33,6	27,9	39,3	56,7	47	66,3
Hooikoorts/allergische rhinitis	23,1	21,1	25,1	56,6	51,4	61,7

Overmatig cerumen	61,5	65,7	57,4	54,8	58,6	51
Verworven afwijking(en) extremiteiten	2,5	2,1	3	51,1	38,7	63,4
Andere ziekte(n) bewegingsapparaat	25,3	23	27,6	47,4	42,1	52,7
Contact eczeem/ander eczeem	26	21,9	29,9	46,2	39,1	53,1
Maligniteit huid/subcutis	3,3	3,1	3,5	45,3	40,6	49,9
Andere gegeneraliseerde/niet gespecificeerde ziekte(n)	24,8	21,5	28,1	43,5	37,1	49,8
Gonartrose	2,6	2,1	3,2	43,5	32,8	54,1
Moeheid/zwakte	48,1	30,9	65,1	42,8	28,1	57,3
Andere artrose/verwante aandoening(en)	2,4	1,5	3,3	38,5	23,3	53,6
Anticonceptie: orale anticonceptie	14,4	<0,1	28,6	38,2	0,2	75,7
Obstipatie	19,8	15,5	24,1	37,8	28,9	46,7
Dermatomycoze(n)	40,5	41,1	39,9	36,8	37,3	36,3
Borstkas symptomen/klachten	36,3	32,1	40,5	32,7	29,1	36,2
Voet/teen symptomen/klachten	34,8	30,1	39,4	32,7	28,4	36,9
Vitamine-/voedingsdeficiëntie(s)	14	9,5	18,5	32,1	20,9	43
Jicht	2,2	3	1,3	31,3	45,7	17,2
Osteoporose	2,2	1	3,4	31,1	10,3	51,7
Knie symptomen/klachten	33,5	31	35,9	30,3	28,4	32,1
Psoriasis	1,4	1,5	1,3	29,9	30,7	29,2
Depressie	10,1	7,3	12,8	29,3	20,4	38,2
Hypothyreoïdie/myxoedeem	1,1	0,5	1,7	29,3	10,9	47,5
Schouder symptomen/klachten	32,7	29,7	35,6	29,1	26,7	31,5
Andere gelokaliseerde buikpijn	33	21,3	44,5	29	19,2	38,8
Rug symptomen/klachten	31,7	26,4	37	28,4	23,9	32,8
Slapeloosheid/andere slaapstoornis	24,1	21	27,1	28,1	24,1	32,1
Coxartrose	1,7	1,3	2	27,6	20,5	34,6
Naevus/moedervlek	17,7	13,2	22,2	27,2	20,2	34,1
Doofheid/slechthorendheid	1,9	2	1,9	26,5	26,7	26,2
Angststoornis/angsttoestand	11	7,2	14,8	26,4	16,9	35,8
Lage-rugpijn met uitstraling	13,2	11,8	14,5	26,3	23,2	29,3
Trauma/letsel	26,3	24,8	27,8	25,2	23,8	26,6
Andere ziekte(n) perifere arteriën	2,1	2,1	2	25,2	25,1	25,2
Lage-rugpijn zonder uitstraling	28,4	26	30,9	24,8	23	26,6
Symptomen/klachten keel	28,4	21,9	34,9	24,7	19,1	30,2
Emfyseem/COPD	1,2	1,2	1,2	24,2	24,7	23,8
Angina pectoris	1,5	1,7	1,4	23,8	26,8	20,8
Wratten	25,1	23,1	27,1	23,6	21,7	25,4

Omdat de Corona pandemie officieel heeft geduurd tot september 2022 is besloten alle cijfers rondom longinfecties en andere corona gerelateerde problemen uit deze resultaten te filteren en te werken met de overgebleven resultaten.

Ook is ervoor gekozen de klachten die veelal worden behandeld door doktersassistenten en andere specialisten (denk hierbij onder andere aan hypertensie, diabetes, urineweginfecties, refractieafwijkingen) weg te filteren, zodat er een overzicht overblijft van de klachten waaraan de huisarts zelf op dit moment nog veel tijd kwijt is.

De klachten die overblijven na het toevoegen van de hiervoor genoemde filters kunnen voor het vervolg van dit onderzoek onderverdeeld worden in de volgende onderwerpen:

1. Eczeem en andere huidziekten
2. Hooikoorts en allergie
3. Ziekten aan het bewegingsapparaat
4. Vermoeidheid, slapeloosheid en stress
5. Rugpijn

7. Welke (wetenschappelijke) onderzoeken zijn gedaan naar de frequent voorkomende klachten/ziektebeelden op het gebied van acupunctuur?

Omdat acupunctuur een lastig te meten geneeskunde is, wordt er bij onderzoeken naar de effectiviteit van acupunctuur op verschillende wijzen naar bruikbare informatie gezocht. Enkele van deze onderzoeksmethoden zijn:

- Het vergelijken van acupunctuur met andere vormen van behandeling. Denk hierbij aan medicijnen, fysiotherapie etc.
- Het vergelijken van acupunctuur met schijnacupunctuur, om zo een eventueel placebo-effect te kunnen meten.
- Kijken naar kosteneffectiviteit of veiligheid tegenover reeds bestaande behandelingen.

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van acupunctuur op een groot aantal klachten en ziektebeelden. Om overzicht te kunnen bewaren wordt voornamelijk verwezen naar beoordelingen over een reeks onderzoeken.

1. Eczeem en andere huidziekten

- Efficacy of acupuncture in the management of atopic dermatitis: a systematic review - H. Y. Tan, G. B. Lenon, A. L. Zhang and C. C. Xue
- Complementary and Alternative medicine for Atopic Dermatitis: an evidence-based review - Brittany L Vieira, Neil R Lim, Mary E Lohman, Peter A Lio
- The effectiveness and safety of acupuncture for patients with atopic eczema: a systematic review and meta-analysis - Ruimin Jiao, Zhongyang Yang, Yang Wang, Jing Zhou, Yuxiao Zeng, and Zhishun Liu

2. Hooikoorts en allergie

- The Acupuncture Evidence Project - John McDonald, Stephen Janz
- Evidence summary Allergic Rhinitis - Evidence Based Acupuncture - Dr. J. McDonald

3. Ziekten aan het bewegingsapparaat

- Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials - WHO
- The Acupuncture Evidence Project - John McDonald, Stephen Janz
- Evidence summary Pain - Evidence Based Acupuncture - Russell, D. en Hopper Koppelman
- Evidence summary Osteoarthritis - Evidence Based Acupuncture - Dr. Gil Barzilay PhD

4. Vermoeidheid, slapeloosheid en stress

Vermoeidheid:

- Acupuncture for chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis - Qing Zhang
- Acupuncture and moxibustion for chronic fatigue syndrome: A systematic review and network meta-analysis - Yang Fang, MD

Slapeloosheid

- Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials - Huijuan Cao, M.D.
- Acupuncture for Insomnia, everything you need to know - Lucy Bryan en Dr. Dustin Cotliar
- Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials - WHO

Stress

- The Acupuncture Evidence Project - John McDonald, Stephen Janz
- Evidence summary Anxiety - Evidence Based Acupuncture - Kylee Junghans, MPH
- Evidence summary menopausal symptoms - Evidence Based Acupuncture - Natalie Chandra Saunders en Katherine Berry

5. Rugpijn

- The Acupuncture Evidence Project - John McDonald, Stephen Janz
- Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials - WHO
- Effectiveness of acupuncture for nonspecific chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis - Megan Lam
- Acupuncture for acute low back pain: a systematic review - Jun-Hwan Lee

8. Van welke klachten is aangetoond dat deze goed geholpen kunnen worden met acupunctuurbehandelingen?

Uit alle bovenstaande beoordelingen, samenvattingen en onderzoeken kunnen de volgende conclusies getrokken worden:

1. Eczeem

De conclusies uit genoemde onderzoeken zijn niet eenduidig. Daar waar uit het eerste onderzoek naar voren komt dat acupunctuur bewezen effectief is in het behandelen van eczeem, concludeert het volgende onderzoek hier niet voldoende bewijs voor te hebben.

Wel komt uit alle onderzoeken naar voren dat jeukklachten verminderen na behandeling met acupunctuur.

2. Allergie

Volgens het meest actuele bewijsmateriaal is acupunctuur een effectieve behandeling voor allergische rhinitis. Studies suggereren ook dat acupunctuur veiliger is dan de huidige, veelgebruikte medicijnen en mogelijk kosteneffectiever is.

Symptomen die de grootste verbetering vertoonden waren onder meer niezen, jeukende neus, jeukende ogen, loopneus, verstopte neus en onderbroken slaap.

Uit een overzicht van twaalf gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken, die zowel onderzoeken van vóór als na de data van The Acupuncture Evidence Project omvatten, was acupunctuur significant effectiever dan schijnacupunctuur (8 onderzoeken) en medicatie (4 onderzoeken).

3. Ziekten aan het bewegingsapparaat

Acupunctuur staat algemeen bekend om zijn effectiviteit bij de behandeling van pijn. "93 % van de 89.000 patiënten rapporteerden een succesvolle behandeling van pijn aan het bewegingsapparaat met acupunctuur (American Specialty Health 2016)".

Uit een grote meta-analyse, gepubliceerd in 2018, waarbij 20.827 patiënten betrokken waren die leden aan vier chronische pijnandoeningen (pijn aan het bewegingsapparaat, artrose, chronische hoofdpijn of schouderpijn), bleek dat acupunctuur superieur was aan schijnbehandeling of niet behandelen met acupunctuur. Wat nog belangrijker is, er werd duidelijk bewijs gevonden dat de pijnverlichtende effecten van acupunctuur na een jaar follow-up aanhouden, waardoor acupunctuur één van de weinige bestaande behandelingen is met sterk bewijs van pijnverlichtende effecten op de lange termijn.

4. Vermoeidheid, slapeloosheid en stress

Onderzoeken naar vermoeidheid tonen aan dat behandeling met acupunctuur effectiever is dan behandeling met schijnacupunctuur of andere soort behandelingen, echter is er te weinig onderzoek naar gedaan om hier gegronde conclusies uit te trekken.

Ook voor insomnia kan gezegd worden dat de behandeling met acupunctuur bewezen effectief is, maar meer onderzoek hiernaar is gewenst.

Volgens het meest actuele bewijsmateriaal is acupunctuur een effectieve behandeling voor stress. In 2017 werd The Acupuncture Evidence Project, mede geschreven door dr. John McDonald, PhD en dr. Stephen Janz gepubliceerd, dat een actueel vergelijkend overzicht biedt van het klinische en wetenschappelijke bewijs voor acupunctuur. Uit het grootste van de onderzoeken naar stress, waaraan 120 gerandomiseerde patiënten deelnamen, bleek dat acupunctuur een groot effect had op het verminderen van stress en depressie vergeleken met conventionele behandelingen met farmacologische benaderingen en psychotherapie, waarbij meer dan tweemaal zoveel vermindering van de symptomen.

Uit een recentere beoordeling van onderzoeken, gepubliceerd in 2018, bleek dat alle 13 opgenomen onderzoeken "een afname van stress rapporteren voor hun behandelgroep in

vergelijking met de controlegroepen.” In drie van deze onderzoeken werden geneesmiddelen als controle gebruikt.

5. Rugpijn

In alle beoordeelde onderzoeken die zijn geraadpleegd bij het schrijven van deze paper wordt geconcludeerd dat acupunctuur effectief is voor het behandelen van chronische en acute lage rugpijn. Dit komt naar voren uit onderzoeken waarbij gekeken is naar de effecten van acupunctuur tegenover de effecten van schijnacupunctuur, maar ook onderzoeken waarin behandeling met acupunctuur én reguliere behandeling wordt vergeleken met alleen reguliere behandeling van de klachten.

Voor het effect van acupunctuur bij de behandeling van chronische lage rugpijn is een niveau 1 bewijs afgegeven, het hoogst haalbare.

6. Overige conclusies

In de zoektocht naar onderzoeken en geleverd bewijs is naar voren gekomen dat acupunctuur ook bewezen zeer effectief is bij de behandeling van:

- Menopauze klachten
- Hoofdpijn en migraine
- Draaien van baby's in stuitligging
- (ochtend) misselijkheid
- Hoge bloeddruk

De WHO heeft een lijst opgesteld met ziektes, klachten en symptomen waarvan bewezen is dat deze effectief behandeld kunnen worden met acupunctuur.

9. Conclusie en advies

Dat het te druk is in de praktijk van de huisarts hoeft in deze conclusie eigenlijk niet besproken te worden. Dit is een feit. Welke klachten en ziektebeelden het meest besproken worden in de spreekkamer van de Nederlandse huisarts is zeker wél interessant om te benoemen. Eczeem, hooikoorts, allergie, vermoeidheid en stress, rugpijn; dit zijn allemaal klachten die (kunnen) ontstaan vanuit een leegte van de nierenergie of dit veroorzaken. Natuurlijk speelt een verzwakte longenergie een grote rol bij het ontstaan van eczeem, hooikoorts en allergie, kijken we bij vermoeidheid ook naar de miltenergie en focussen we ons bij stress ook op de leverenergie. Echter, de grote gemene deler in de meest besproken klachten en ziektebeelden is de Nierenergie.

Meridianen zijn niet zichtbaar voor radiografie, acupunctuur is niet direct meetbaar met bijvoorbeeld een bloedonderzoek. Dit maakt het lastig om de werking van acupunctuurbehandelingen te meten. In onderzoeken wordt het effect van de behandeling vergeleken met het effect van schijnbehandelingen, behandeling met medicijnen of niet behandelen. Hiermee zijn gunstige resultaten behaald. Toch is er nog extra onderzoek nodig om harde conclusies uit de onderzoeken te trekken.

Voor eczeem, hooikoorts, allergie, vermoeidheid, slapeloosheid en rugpijn wordt in de Westerse Geneeskunde veel gewerkt met symptoombestrijding, de TCM kijkt breder en kan naast het bestrijden van de symptomen ook veel doen voor het voorkomen van nieuwe klachten in de toekomst.

Voor alle frequent voorkomende klachten en ziektebeelden besproken in de spreekkamer van de huisarts is een bestaande acupunctuurbehandeling beschikbaar. Van de onderwerpen die voor dit onderzoek verder zijn uitgewerkt (eczeem, allergie, ziekten aan het bewegingsapparaat, vermoeidheid, stress, slapeloosheid en rugpijn) is middels onderzoeken en empirisch in meer of mindere mate bewezen dat acupunctuur helpt.

De acupuncturist kan veel betekenen in het verlagen van de werkdruk voor de huisarts. Wanneer huisartsen en patiënten hiervoor open staan kunnen patiënten met chronische klachten als allergie, vermoeidheid en slapeloosheid, (spannings)hoofdpijn, klachten gedurende menopauze, rugpijn en andere klachten aan het bewegingsapparaat een traject starten bij de acupuncturist om symptomen te verminderen en klachten in de toekomst te voorkomen. Dit zorgt per direct en op de langere termijn voor een lagere frequentie bezoeken van deze groep patiënten aan de huisarts.

10. Bron- en Literatuurlijst

ABN Amro (2022). De huisartsenmarkt in beeld 2023. Gedownload op 7 februari 2024, van https://www.abnamro.nl/nl/media/Brancherapport%202023%20-%20Huisartsen_tcm16-71380.pdf

Baohua Zhu, Fan Yuan, Lanhui Shi, Mei Zhu, Mingling Chen, Minyi Jing, Xiaopei Ge, Yuzhen Zhang (2021). Efficacy and safety of acupuncture therapy for psoriasis: an overview of systematic reviews. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34763442/>

Dr. Barzilay PhD, Dipl CM (2023). Acupuncture for osteoarthritis. Gedownload op 13 maart 2024, van <https://www.evidencebasedacupuncture.org/acupuncture-osteoarthritis/>

Batenburg R., Flinterman L., Keuper J., Schaaik A. van, Vis E. (2023) De arbeidsmarkt van de Nederlandse huisartsenzorg in 2022: toelichting en samenvatting van het onderzoek – en de regionale factsheets. Gedownload op 29 november 2023, van <https://www.nivel.nl/nl/publicatie/de-arbeidsmarkt-van-de-nederlandse-huisartsenzorg-2022-toelichting-en-samenvatting-van>

K Berry, N Saunders (2021) Acupuncture for menopausal symptoms. Gedownload op 13 maart 2023, van <https://www.evidencebasedacupuncture.org/acupuncture-menopause/>

Bes J., Davids R., Dijk L. van, Hasselaar J., Heins M., Hellwich M., Hek K., Korteweg L., Kottner B., Overbeek L., Vanhommerig J., Weesie Y., Winckers M. (2023). Zorg door de huisarts. Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn: jaarcijfers 2022 en trendcijfers 2018-2022. Gedownload op 18 december 2023 van <https://www.nivel.nl/nl/publicatie/zorg-door-de-huisarts-nivel-zorgregistraties-eerste-lijn-jaarcijfers-2022-en>

BNNVARA (2022). Waarom de werkdruk bij huisartsen zo hoog is. Geraadpleegd op 7 februari 2024, van <https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/waarom-de-werkdruk-bij-huisartsen-zo-hoog-is>

Bo-Wen Yue, Han-Bo Ma, Yang Fang, Yi-Peng Yuan (2022). Acupuncture and moxibustion for chronic fatigue syndrome: A systematic review and network meta-analysis. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9351926/>

L Brian, Dr. D Cotliar (2023). Acupuncture for Insomnia: Everything You Need to Know. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/acupuncture-for-insomnia>

P. Curry, R. Galvin, M. Lam, (2013). Effectiveness of acupuncture for nonspecific chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. Geraadpleegd op 13 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24026151/>

De Telegraaf (2024) Kleine groep massabellers zorgt voor enorme druk bij huisartsen. Geraadpleegd op 7 februari 2024, van <https://www.telegraaf.nl/nieuws/2002977758/kleine-groep-massabellers-zorgt-voor-enorme-druk-bij-huisartsen>

EenVandaag (2023) Digitale zorg lost problemen van overwerkte huisarts (nog) niet op: 'Eerder sprake van hogere werkdruk'. Geraadpleegd op 7 februari 2024, van <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/digitale-zorg-lost-problemen-van-overwerkte-huisarts-nog-niet-op-eerder-sprake-van-hogere-werkdruk/>

Guangying Huang, Haoxu Dong, Jing Gong, Qing Zhang, Shabei Xu, Wei Wang (2019). Acupuncture for chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31204859/>

Healthline (2018). Can Acupuncture Help with Anxiety? Geraadpleegd op 13 maart 2023, van <https://www.healthline.com/health/acupuncture-for-anxiety>

Healthline (2021). Acupuncture for Eczema: Does It Work? Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://www.healthline.com/health/eczema/acupuncture-for-eczema>

Hopper Koppelman, M. MSc, MSc & Russell, D. L.Ac,CMT, DNBAO. (2017) Acupuncture for pain. Gedownload op 13 maart 2024, van <https://www.evidencebasedacupuncture.org/pain/>

Hua Li, M.A.(Cand.), Huijuan Cao, M.D., Ph.D.(Cand.), Jianping Liu, M.D., Ph.D., Xingfang Pan, M.D. (2009). Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156618/>

S. Janz, J. McDonald (2017) . The Acupuncture Evidence Project. Gedownload op 19 december 2023, van <https://www.acupuncture.org.au/resources/publications/the-acupuncture-evidence-project>

Jing Zhou, Ruimin Jiao, Yang Wang, Yuxiao Zeng, Zhishun Liu, Zhongyang Yang (2019). The effectiveness and safety of acupuncture for patients with atopic eczema: a systematic review and meta-analysis. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31495184/>

Kylee Junghans MPH (2018). Acupuncture for the treatment of anxiety. Gedownload op 13 maart 2024, van <https://www.evidencebasedacupuncture.org/acupuncture-anxiety/>

Jun-Hwan Lee, Tae-Young Choi, Myeong Soo Lee, Hyejung Lee, Byung-Cheul Shin, Hyangsook Lee (2013). Acupuncture for acute low back pain: a systematic review. Geraadpleegd op 13 maart 2024 van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23269281/>

G.B. Lenon, H.Y. Tan, C. C. Xue, A.L. Zhang (2015) Efficacy of acupuncture in the management of atopic dermatitis: a systematic review. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26299607/>

N Lim, P Lio, M Lohman, B Vieira (2016). Complementary and Alternative Medicine for Atopic Dermatitis: An Evidence-Based Review. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27388911/>

J. McDonald, PhD. (2018) ACUPUNCTURE FOR THE TREATMENT OF ALLERGIC RHINITIS. Gedownload op 13 maart 2024, van <https://www.evidencebasedacupuncture.org/acupuncture-allergic-rhinitis/>

Medicalnewstoday (2024). Can acupuncture help with psoriasis? Geraadpleegd op 13 maart 2024, van <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325378#risks>

Nivel (2023). Nivel-cijfers ziekten op jaarbasis - hoe gezond is Nederland? Geraadpleegd op 19 december 2023, van <https://www.nivel.nl/nl/resultaten-van-onderzoek/nivel-cijfers-ziekten-op-jaarbasis>

RTL Nieuws (2023). Onderzoek naar huisartsen laat zien: kwaliteit en toegankelijkheid 'onder druk'. Geraadpleegd op 7 februari 2024, van <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5367361/huisartsen-onderzoek-abn-kwaliteit-toegankelijkheid-vergrijzing>

Wise Acupuncture (z.d.). Low Back Pain and Sciatica. Geraadpleegd op 13 maart 2024, van <https://www.wiseacupuncture.com.au/low-back-pain.html>

World Health Organization (2003). Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials. Geraadpleegd op 11 maart 2024, van [https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=vHU0DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Acupuncture:+Review+and+Analysis+of+Reports+on+Controlled+Clinical+Trials+\(WHO+2003\)&ots=J_pKGxerX-&sig=ix5fXzP-xUK2i108jNfB4xo7KZg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=vHU0DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Acupuncture:+Review+and+Analysis+of+Reports+on+Controlled+Clinical+Trials+(WHO+2003)&ots=J_pKGxerX-&sig=ix5fXzP-xUK2i108jNfB4xo7KZg#v=onepage&q&f=false)