



slaap- en kalmeringsmiddelen;
weet wat u slikt!

bij slaapproblemen

Brotizolam (Lendormin)

Diazepam (Diazemuls, Stesolid, Diazepam)

Flunitrazepam (Flunitrazepam)

Flurazepam (Dalmadorm, Flurazepam)

Loprazolam (Dormonoct)

Lorazepam (Lorazepam)

Lormetazepam (Noctamid, Lormetazepam)

Midazolam (Dormicum, Midazolam)

Nitrazepam (Mogadon, Nitrazepam)

Oxazepam (Seresta, Oxazepam)

Temazepam (Normison, Temazepam)

Zolpidem (Stilnoct, Zolpidem)

Zopiclon (Imovane, Zopiclon)

bij angst of onrust

Alprazolam (Xanax, Alprazolam)

Bromazepam (Bromazepam)

Chloordiazepoxide (Chloordiazepoxide)

Clobazam (Frisium)

Clorazepinezuur (Tranxène, Clorazepaat)

Diazepam (Diazemuls, Stesolid, Diazepam)

Lorazepam (Lorazepam)

Oxazepam (Seresta, Oxazepam)

Prazepam (Reepam)

Slaap- en kalmeringsmiddelen werken goed als u ze kort gebruikt. Helaas hebben ze ook bijwerkingen en gaan ze na zes weken verslavend werken. Deze medicijnen worden in de meeste gevallen niet vergoed door uw basisverzekering. U moet ze dus zelf betalen. In deze folder leest u wat u moet weten wanneer u deze medicijnen gebruikt of gaat gebruiken. Ook vindt u informatie over alternatieven om uw slaap- of angstproblemen aan te pakken.



Waarom worden slaap- en kalmeringsmiddelen niet vergoed?

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn alleen bedoeld voor kort gebruik. Toch gebruikt meer dan een half miljoen Nederlanders deze medicijnen langer dan de bedoeling is. Zij hebben daardoor veel onnodige bijwerkingen en een grotere kans op bijvoorbeeld botbreuken en verkeersongelukken.

De overheid wil onnodig gebruik en het risico op verslaving aan slaap- en kalmeringsmiddelen terugdringen. De verwachting is dat mensen minder snel verslaafd zullen raken aan deze medicijnen wanneer ze niet vergoed worden. Gebruikers zullen sneller stoppen als ze deze medicijnen zelf moeten betalen. Dat is beter voor hun gezondheid en beter voor de samenleving.

Zijn er uitzonderingen?

Ja, er is een uitzondering gemaakt voor wie echt niet zonder deze medicijnen kan. Het gaat daarbij om gebruik bij:

- epilepsie
- angststoornissen die niet op andere medicijnen reageren
- bepaalde psychiatrische aandoeningen
- verdoving tijdens de laatste levensfase

Moet ik er nog wel mee beginnen?

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen tijdelijk een goed hulpmiddel zijn. Ze kunnen helpen om even een moeilijke periode te overbruggen. Wanneer uw (huis)arts een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijft, dan zal hij dat voor een korte periode doen. Kort wil zeggen niet langer dan twee weken bij slaapproblemen en niet langer dan twee maanden bij angst of onrust. Langer blijven gebruiken is niet verstandig. Bespreek in dat geval met uw arts hoe u uw slapeloosheid of angstgevoelens op een andere manier kunt oplossen.



Wat zijn de nadelen van slaap- en kalmeringsmiddelen?

Middelen die heel goed werken, hebben vaak ook duidelijke bijwerkingen. Bij slaap- en kalmeringsmiddelen geldt dat nog sterker dan bij andere middelen. Omdat iedereen anders reageert op medicijnen, is het moeilijk om te voorspellen of u veel of weinig last van bijwerkingen zult hebben. De bijwerkingen hangen ook af van het soort middel, de dosering van het middel, hoe lang u het middel gebruikt, en of u nog andere medicijnen gebruikt.

Alle slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden uw reactievermogen

Meestal zonder dat u daar zelf erg in hebt. Ze veroorzaken sufheid, slappere spieren, problemen met concentratie en coördinatie en soms ook wazig zien. Die problemen worden nog veel sterker als u een hogere dosering neemt dan is voorgeschreven, alcohol drinkt, of verschillende van deze middelen naast elkaar gebruikt. Onderschat dit niet: jaarlijks breken honderden mensen hun heup of andere botten en gebeuren dodelijke ongelukken in het verkeer als gevolg van deze medicijnen.

Neem de waarschuwingsticker op het doosje serieus. Neem geen deel aan het verkeer (autorijden, fietsen), pas op met traplopen, ramen zemen en andere activiteiten waarbij u uw evenwicht moet bewaren, en kijk uit met het bedienen van zware machines. Als u daar op uw werk mee te maken heeft: meld het uw leidinggevende of uw bedrijfsarts. Misschien kunt u tijdelijk ander werk doen. Kinderen en ouderen zijn gevoeliger voor bijwerkingen. Deze waarschuwingen gelden extra als u pas sinds kort een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt, of als de dosering wordt verhoogd.

Uw lichaam kan gewend of zelfs verslaafd raken aan slaap- en kalmeringsmiddelen

Gewend wil zeggen dat naarmate u het middel langer gebruikt, het effect kleiner wordt. U heeft steeds meer van het medicijn



nodig voor dezelfde werking. Dit kan snel optreden, bij slaapmiddelen bijvoorbeeld al na twee weken. Als u dan meer medicijnen slikt of een hogere dosering vraagt, krijgt u ook meer last van de bijwerkingen.

Verslaafd wil zeggen dat u niet meer zonder het middel kunt functioneren. Die verslaving is zowel geestelijk (u denkt dat u niet meer zonder kunt) als lichamelijk (uw lichaam vraagt om het middel en 'protesteert' met afkickverschijnselen als u het middel niet inneemt). Deze verschijnselen kunnen al na zes weken optreden en ontstaan vooral bij mensen die dagelijks deze medicijnen gebruiken.



De medicijnen kunnen zich in uw lichaam ophopen

Sommige middelen blijven wel 60 uur of langer in uw lichaam voordat ze zijn afgebroken. Als u dagelijks zo'n middel slikt, blijft er te veel van de werkzame stof in het lichaam zitten. Dat kan leiden tot vervelende bijwerkingen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of een depressief gevoel. Alcohol versterkt het effect van deze medicijnen en wordt sterk afgeraden. De combinatie met andere geneesmiddelen kan in sommige gevallen eveneens problemen opleveren. Ouderen moeten



extra op deze gevaren letten, omdat het bij hen langer duurt voordat geneesmiddelen het lichaam weer verlaten hebben. Dat komt omdat lever en nieren minder hard werken naarmate u ouder wordt.

Andere bijwerkingen

U kunt met een hele reeks bijwerkingen worden geconfronteerd. Ook uw omgeving kan daar last van hebben. Een aantal effecten komt bij veel mensen voor, andere bijwerkingen komen minder vaak voor. U kunt last hebben van hoofdpijn, spierpijn en spierverslapping, vermoeidheid, een leeg gevoel, een 'katergevoel', duizeligheid, somberheid en depressiviteit, geen zin hebben in sex, onverschilligheid, concentratieproblemen, sufheid, minder reactievermogen, coördinatiestoornissen, geheugenverlies, wazig zien, prikkelbaarheid en woedeaanvallen. We kennen verhalen van mensen die gaan slaapwandelen en vreemd gedrag vertonen. Langdurig gebruik kan uw denkvermogen aantasten. De bijsluiter geeft meer informatie. Ouderen hebben vaker en meer last van de bijwerkingen dan jongeren, omdat de werkzame stoffen langer in het lichaam blijven.

Bent u zwanger of geeft u borstvoeding, meld dit dan aan uw arts. De werkzame stoffen komen ook in uw kind terecht. Het kan verstandig zijn om dan niet met deze medicijnen te beginnen of om het gebruik af te bouwen.

DUS: ZORGVULDIG GEBRUIKEN

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn niet onschuldig. Gebruik ze zorgvuldig; slaapmiddelen niet langer dan twee weken en kalmeringsmiddelen niet langer dan twee maanden. Houd serieus rekening met de bijwerkingen, zeker met het risico op vallen en ongevallen en met het gevaar van afhankelijkheid. Maak regelmatig een afspraak met uw arts. Maanden- of jarenlang een herhaalrecept bij de assistente halen is niet verstandig. Uw arts verliest dan het zicht op uw situatie.



Wat kunt u doen in plaats van medicijnen?

Oorzaak opzoeken

Het is belangrijk na te gaan wat de oorzaak van de klachten is. Wat veroorzaakt uw slapeloosheid, onrust of angst? Het is goed om te weten dat ouderen minder slaap nodig hebben dan jongeren. Zes of zeven uur slaap is meestal voldoende. Als u ook overdag een dutje doet, of weinig andere activiteiten onderneemt, heeft u in de nacht nog minder slaap nodig. Het gevolg kan dan zijn dat u om vier uur 's nachts wakker wordt terwijl u om elf uur 's avonds naar bed bent gegaan. Dat kan vervelend zijn, maar is wel heel natuurlijk.

Sommige mensen voelen zich niet veilig in huis en kunnen daarom moeilijk in slaap vallen. Praat dan eens met bijvoorbeeld de politie of de woningbouwvereniging over mogelijkheden uw huis beter te beveiligen. Andere oorzaken kunnen zijn: het verlies van een vriend, familielid of huisdier, zorgen over de kinderen, geluidsoverlast, eenzaamheid, chronische pijn, spanning vanwege een belangrijke afspraak of verre reis, stoppen met werken of problemen op het werk, geldzorgen en ga zo maar door. Als de oorzaak duidelijk is, kunt u soms een oplossing vinden zonder medicijnen te gebruiken.

Zelf oplossen?

Een aantal problemen kunt u zelf oplossen. Voor andere problemen heeft u misschien hulp of advies nodig van een bekende, uw huisarts of van andere instanties. Hulp of advies vragen is niet voor iedereen even gemakkelijk, maar het is soms wel de beste manier om problemen op te lossen. En uiteindelijk heeft u daar zelf het meeste aan.



Tips bij slaapproblemen:

- Drink niet te veel alcohol, cola, thee, chocolademelk of koffie vlak voor het naar bed gaan.
- Doe overdag geen dutjes. Als u ouder bent: accepteer dat u gewoon minder slaap nodig heeft.
- Vermijd te veel geestelijke inspanning voor het slapen gaan (studeren, spannende film enzovoort).
- Draag geen strakzittende nachtkleding.
- Luister naar rustige muziek, lees een boek of maak voor het slapen gaan een wandeling.
- Zorg ervoor dat de slaapkamertemperatuur niet te hoog is (laat de verwarming liefst uit), zorg voor voldoende ventilatie in de slaapkamer (raampje open) en maak uw slaapkamer zo donker mogelijk.
- Volg een slaapcursus (die worden in heel Nederland georganiseerd); doe ontspanningsoefeningen of yoga. Maak uw hoofd 'leeg' als u in bed ligt, bijvoorbeeld door te mediteren of door aan iets simpels te denken (het bekende schaapjes tellen).
- Zorg voor voldoende bezigheden overdag, neem een huisdier of doe vrijwilligerswerk.
- Neem een glas warme melk voor het slapen gaan.
- Ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed; ga niet te vroeg naar bed.
- Als u wakker wordt en niet direct weer de slaap kunt vatten: sta op, lees een boek of luister naar muziek en neem wat te drinken. Na een uurtje probeert u het gewoon weer.



Tips bij onrust, spanning of angst:

- Praat over uw gevoelens met iemand die u vertrouwt. Klagen mag, maar praat ook over alle dingen die wel goed gaan en goed voelen.
- Schrijf de gevoelens 'van u af' in een dagboek of in gedichten.
- Zoek afleiding binnenshuis (kamer opknappen, huisdier, puzzelen, lezen, lang in bad gaan, zelfstudie-cursus enzovoort).
- Zoek ook voldoende afleiding buitenshuis (wandelen, fietsen, film, theater, verjaardagen, buurtfeesten, clubs of verenigingen, markt, vrijwilligerswerk, cursussen, busreizen, vakantie enzovoort). Het maakt niet uit of u dit alleen doet of met anderen.
- Verwen uzelf: lekker en gezond koken, bosje bloemen op tafel, zonnebankkuurtje, opmaken, nieuwe kleren, sauna enzovoort.
- Geef de tijd een kans: veel problemen lossen zichzelf op, al duurt het soms weken of maanden.
- Laat u niet opjagen door anderen of door uzelf, neem pauzes.
- Doe ontspanningsoefeningen, of volg een cursus waar u ontspanningsoefeningen leert.
- Zoek weer eens contact met oude bekenden.
- Start een verzameling, of neem een oude hobby weer ter hand.
- Als langdurige problemen veroorzaakt worden door werk of door mensen in uw omgeving, maak dan serieuze plannen om ander werk te zoeken of die mensen te vermijden.
- Als de problemen u de baas dreigen te worden, maak dan eens een afspraak met uw huisarts, het maatschappelijk werk of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg: zij zijn er voor opgeleid!



Als u wilt stoppen of minder medicijnen wilt gebruiken

Het makkelijkst is om na een eerste recept geen nieuw recept meer te vragen. De medicijnen zijn immers meestal bedoeld voor kortdurend gebruik: bij slaapmiddelen niet langer dan twee weken en bij kalmeringsmiddelen niet langer dan twee maanden. Wilt u toch een herhaalrecept, maak dan een afspraak met uw arts om te bespreken of zo'n herhaling nog zinvol is. Spreek samen een tijd af wanneer u weer terugkomt om het gebruik te minderen of om definitief te stoppen met de medicijnen.

Als u al langer een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt, misschien zelfs al jaren, is het ook verstandig eens een afspraak met uw arts te maken. Want minder medicijnen gebruiken of stoppen met die medicijnen is dan minder gemakkelijk. Als u plotse-ling stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen, soms zelfs nog heviger dan daarvoor. Dat komt omdat het lichaam gewend of zelfs verslaafd is geraakt aan het medicijn. Dan kunnen ook nieuwe klachten ontstaan, zoals hoofdpijn, trillerigheid, duizeligheid, zweten, moeite met praten of scherp zien, benauwdheid en spierpijn. Maar ook boosheid, angst, nachtmerries, hallucinaties, epileptische aanvallen, irritaties, depressiviteit en overgevoeligheid voor licht, geluid en aanraking komen voor. Deze problemen zijn niet voor iedereen hetzelfde. Ernstige problemen zijn gelukkig zeldzaam. De klachten kunnen erg ver-velend zijn, maar verdwijnen meestal binnen een paar weken. Het is vaak makkelijker om in overleg met uw arts of apotheker langzaam steeds iets minder te gaan gebruiken. Door geleidelijk af te bouwen, bijvoorbeeld in tien weken, zullen de 'afkickverschijnselen' minder zijn.



Tips als u wilt stoppen

- Stoppen is lastig. Het kan helpen dat uw familie, medebewoners, vrienden of de mensen op uw werk op de hoogte zijn van uw voornemen. Zij kunnen u daarin ook steunen.
- Zoek een rustige periode om te stoppen. Vlak voor een geplande vakantie, een verhuizing, een operatie of een andere emotionele gebeurtenis is het veel lastiger.
- U komt in de verleiding om het op te geven. Houd daar rekening mee. Soms lukt het ook niet in één keer. Accepteer dat dan en probeer het een paar maanden later opnieuw.
- Uw arts kan u adviseren tijdelijk een ander slaap- of kalmeringsmiddel te gebruiken om het stoppen te vergemakkelijken. Maar let op: we weten ook dat van elke tien mensen die stoppen met benzodiazepines, er twee vervolgens langdurig middelen tegen depressies gaan gebruiken. Dat is niet altijd verstandig.
- U bent niet de enige die probeert te stoppen met deze medicijnen. Op veel plaatsen in het land zijn instellingen of zelfhulpgroepen waar u met andere 'stoppers' in contact komt. U kunt daar misschien grote steun in vinden.



Waar kunt u meer informatie krijgen?

Algemene informatie en hulp bij stoppen of afbouwen

- (Huis)arts
- Apotheker

Informatie, specialistische hulp, cursussen

(kijk in het telefoonboek voor de telefoonnummers)

- Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs
- Jellinek
- RIAGG
- GGD
- Thuiszorg
- Algemeen Maatschappelijk Werk

Telefonische informatiediensten

- Geneesmiddel-Infolijn 0900 999 88 00 (ca 20 ct/min)
- Drugs Informatielijn 0900 1995 (ca 10 ct/min)
- Servicetelefoon Unie KBO 0900 821 21 83 (ca 10 ct/min)

Handige websites

www.apotheek.nl
www.meldpuntmedicijnen.nl
www.kiesbeter.nl

Voor bijbestellen van folders en voorlichtingsbijeenkomsten over slaap- en kalmeringsmiddelen zie www.medicijngebruik.nl

Colofon

Uitgave: Instituut Verantwoord Medicijngebruik

Utrecht, oktober 2008

Tekst: drs. Ruud Coolen van Brakel

Ontwerp: Vormix, Maarssen i.s.m.

Peter van Dorst (illustraties)

Drukwerk: Stimio Consultants Drukwerk & Design bv, Tiel

