



**Slaap- en
kalmerings-
middelen**

“Vijf jaar lang heb ik een slaapmiddel gebruikt om in slaap te komen soms had ik de moed om het eens zonder dat tabletje te proberen. Ik sliep dan zo slecht, dat ik de moed snel weer opgaf. Toch vond ik het beangstigend om zo afhankelijk te zijn van een geneesmiddel. Dit probleem heb ik besproken met mijn apotheker en mijn huisarts. Ik ben toen tot de conclusie gekomen dat het goed zou zijn om te stoppen met het gebruik van het slaapmiddel. Maar dan niet van de ene op de andere dag. Langzaam ben ik steeds een kleinere hoeveelheid van het middel gaan gebruiken. Dankzij de begeleiding van mijn arts en de hulp van de apotheek slaap ik nu goed. Zonder slaapmiddel! En ik ben ook een beetje trots op mezelf...”

“Vorige maand was ik erg gespannen en nerveus door de drukte op mijn werk. Ik had het idee dat ik af en toe geen lucht kon krijgen. Ook voelde ik me trillerig. Mijn huisarts schreef voor enkele weken een kalmeringsmiddel voor. Als steuntje in de rug in deze moeilijke periode. Het gaat nu weer een stuk beter met me. Volgende week heb ik een afspraak met de huisarts. Dan gaan we kijken of ik het weer aan kan zonder medicijnen, voordat ik er verslaafd aan raak...”

Veel mensen hebben wel eens slaapproblemen. Of ze worden uit hun evenwicht gebracht door bepaalde gebeurtenissen. Bij slaapproblemen of nervositeit kunnen onderstaande tips helpen.

Slaaptips

- Neem de tijd om u voor het slapen gaan te ontspannen; luister bijvoorbeeld naar muziek, lees een mooi boek of neem een warme douche, maar zet niet de televisie aan;
- eet 's avonds laat geen kruidige of zware maaltijden;
- drink voor het slapen gaan geen alcohol, cola, koffie, thee of chocolademelk;
- doe overdag geen dutje;
- zorg voor een goed bed;
- draag prettig zittende nachtkleding;
- zorg dat uw slaapkamer goed geventileerd is;
- zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer
- blijf niet krampachtig proberen in slaap te komen als u de slaap niet kunt vatten; sta op en ga in een luie stoel zitten met een boek of tijdschrift en drink bijvoorbeeld een kop warme melk;
- in veel plaatsen geeft de Stichting Thuiszorg (Kruisvereniging) een slaapcursus.

Overigens, mensen hebben vaak minder slaap nodig als ze ouder worden. Er is pas echt sprake van een slaapprobleem als u regelmatig overdag moe bent door te weinig slaap.

Tips tegen nervositeit

- Gun uzelf de tijd om uw problemen te verwerken;
- krop uw emoties niet op, maar probeer er met iemand die u vertrouwt over te praten;
- probeer eens op papier te zetten wat u dwars zit;
- zoek afleiding;
- probeer eens ontspanningsoefeningen;
- doe iets aan lichamelijke activiteit; maak bijvoorbeeld een lange wandeling, ga een eind fietsen of ga tuinieren;
- aarzel niet om hulp van deskundigen in te roepen, zoals uw huisarts of een maatschappelijk werker.

Indien deze tips niet of onvoldoende helpen, kan uw arts een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijven. Dit middel kan er voor zorgen dat u beter inslaapt of dat u zich rustiger voelt. Er zijn veel verschillende merken, maar bijna alle slaap- en kalmeringsmiddelen behoren tot de groep van de benzodiazepines.

Wat kunt u van een benzodiazepine verwachten?

Benzodiazepines, zoals diazepam en oxazepam, worden voorgeschreven om onrust, angst of slaapproblemen tegen te gaan (zie ook de lijst met namen op de achterkant van deze folder). Afhankelijk van de dosis en de werkingsduur zijn ze slaapverwekkend of kalmerend. Grofweg kan gezegd worden dat de meeste slaapmiddelen snel maar kort werken, terwijl kalmeringsmiddelen minder snel maar langer werken.

Een slaap- of kalmeringsmiddel kan een tijdelijk hulpmiddel zijn om uw klachten te helpen verminderen. Daarnaast is het belangrijk dat u iets aan de oorzaak van de slaapklachten of de nervositeit doet. Een benzodiazepine lost de oorzaak namelijk niet op.

Hoe lang kunt u een benzodiazepine gebruiken?

Uw huisarts of specialist kan u in bepaalde gevallen een benzodiazepine voorschrijven, meestal voor één of twee weken. Na twee weken neemt de werking namelijk af. Gebruik een benzodiazepine bij voorkeur niet langer dan twee maanden. Als u een benzodiazepine langer dan twee maanden

gebruikt kunt u er verslaafd aan raken. Dat wil zeggen dat u er geestelijk en lichamelijk afhankelijk van kunt worden.

Herhaling van de medicatie?

Wanneer u een herhaalrecept wilt voor een slaap- of kalmeringsmiddel, is het verstandig om bij uw arts langs te gaan. In overleg met u kan de arts bekijken of herhaling van de medicatie nog wel zinvol is. Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn een tijdelijk steuntje in de rug. Uiteindelijk moet u toch weer op eigen kracht verder

Wat zijn de nadelige effecten?

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen uw reactievermogen beïnvloeden. U kunt zich ook suf voelen. Pas daarom op met autorijden of met het bedienen van machines. De sufheid kan na een aantal weken gebruik wel overgaan, maar uw reactievermogen blijft verminderd. Het gebruik van alcohol samen met een slaap- of kalmeringsmiddel verdient een aparte waarschuwing. Het effect van alcohol kan namelijk veel sterker zijn dan u gewend bent. U kunt na één drankje al stevig "onder invloed" zijn. Uw reactievermogen kan dus nog verder afnemen. Sommige benzodiazepines verslappen de spieren. Vooral oudere mensen kunnen daardoor gemakkelijk vallen, met alle gevolgen van dien. Benzodiazepines werken in het algemeen sterker bij ouderen. Ouderen hebben dan ook maar de helft van de normale dosis voor een volwassene nodig. Om te voorkomen dat ouderen te veel last krijgen van bijwerkingen zal de arts hier meestal rekening mee houden als hij een slaap- of een kalmeringsmiddel voorschrijft aan een oudere patiënt.

In de bijsluiter staat een volledig overzicht van de bijwerkingen van uw benzodiazepine. Denkt u dat u last hebt van een bijwerking, overleg dan met uw apotheker

Wat gebeurt er als u stopt?

Als u gedurende een (langere) periode slaap- of kalmeringsmiddelen heeft gebruikt en dan plotseling stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen. Soms zelfs heviger dan daarvoor. Zo kunt u onrustig of angstig worden. Ook is het mogelijk dat u slechter slaapt of dat nieuwe klachten ontstaan, zoals hoofdpijn en spierpijn. Het is daarom verstandig om altijd eerst uw arts of apotheker te raadplegen als u wilt stoppen met het gebruik van een slaap- of kalmeringsmiddel. In overleg met hen kunt u het gebruik op een deskundige manier verminderen of stoppen. U zult dan minder last van klachten hebben.

Het kan ook zijn dat het u ondanks de steun van uw arts en apotheker niet lukt om te stoppen met het gebruik van benzodiazepines. U kunt in dit geval gebruik maken van het hulpverleningsaanbod van diverse instellingen. Op de achterkant van deze folder staan enkele adressen vermeld.

Wilt u meer informatie?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie, neem dan contact op met uw apotheker of arts. Uw apotheker kan u meer vertellen over hoe benzodiazepines werken en welke ongewenste effecten ze kunnen hebben. Ook kijkt men in de apotheek altijd na of u uw slaap- of kalmeringsmiddel samen met eventuele andere geneesmiddelen kunt gebruiken. Het is daarom belangrijk dat u doorgeeft welke middelen u elders hebt gehaald, ook de vrij verkrijgbare middelen. Geef het ook altijd door als u allergisch bent voor bepaalde stoffen, als u zwanger bent en als u borstvoeding geeft. Uw apotheker kan dan voorkomen dat u een geneesmiddel krijgt dat problemen kan geven.

Lijst met de meest voorgeschreven benzodiazepines

Werkzame stof	Merknaam
diazepam	Stesolid/Valium
flunitrazepam	Rohypnol
lorazepam	Temesta
lormetazepam	Loramet/Noctamid
nitrazepam	Mogadon
oxazepam	Seresta
temazepam	Euhypnos/Normison/Normitab
zolpidem	Stilnoct
zopiclon	Imovane

Deze lijst is niet volledig. Indien u wilt weten of uw slaap- of kalmeringsmiddel ook een benzodiazepine is. Vraag dit dan na bij uw apotheek.

Adressen hulpverlening

Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs/Stichting Novadic, netwerk voor verslavingszorg.

Deze Organisatie is er voor hulp bij alle mogelijke soorten verslavingen. Raadpleeg de telefoongids voor het adres en telefoonnummer in uw eigen omgeving, te vinden onder Consultatiebureau of Verslavingszorg.

Stichting Phoenix
Postbus 770
5600 AT Eindhoven
tel. 040-2116453

Stichting Vrouwen en medicijngebruik
Bomanshof 6 I
5611 IN Eindhoven
tel. 040-21 21746

Belangrijk om te weten

- Probeer bij slaapproblemen of nervositeit eerst de tips in deze folder;
- gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen niet langer dan twee maanden; anders is de kans groot dat u er verslaafd aan raakt;
- als u langer dan twee maanden een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt, stop dan niet op eigen initiatief maar vraag begeleiding aan de voorschrijvende arts of uw apotheker;
- slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen uw reactievermogen beïnvloeden; pas daarom op met autorijden of het bedienen van machines;
- gebruik een benzodiazepine niet samen met alcohol; het effect van alcohol kan namelijk veel sterker zijn dan u gewend bent.