Beter slapen zonder

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Welke geneesmiddelen zijn slaap- en/of kalmeermiddelen? 4
2. Wat doen ze? 5
3. Nevenwerkingen? 6
4. Fabels en feiten. 7
5. Beter zonder... 8
6. Stoppen! 9
7. Tips 10

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt en/ of mantelzorger

Met deze brochure willen we u meer informatie geven over de effecten en risico's die gepaard gaan met de inname van slaap- en/of kalmeermiddelen. En hoe deze geneesmiddelen het best worden gestopt. We hopen u hiermee een eerste antwoord op uw vragen te kunnen geven.

Namens de dienst psychogeriatrie, zorgprogramma ouderen en team apotheek

1 Welke geneesmiddelen zijn slaap- en/of kalmeermiddelen?

Neem jij zo'n geneesmiddel?

- Alpraz
- Alprazolam
- Bromazepam
- Calmday
- Clozan
- Diazepam
- Dormonoct
- Flunitrazepam
- Frisium
- Halcion
- Lendormin
- Lexotan
- Loramet
- Lorazepam
- Lormetazepam
- Lysanxia
- Imovane
- Metatop
- Mogadon
- Oxazepam
- Prazepam
- Rivotril
- Serenase
- Staurodorm
- Stilnoct
- Temesta
- Tranxene
- Uni-Tranxene
- Valium
- Victan
- Xanax
- Zolpidem
- Zolpeduar
- Zolpitop
- Zopiclone

Indien je één of meerdere van de bovenstaande geneesmiddelen in jouw medicatiedoos hebt zitten, neem je een slaap-en/of kalmeermiddel.

Deze “inslaper”, “benzodiazepine” of “pilletje” wordt vaak voorgeschreven door jouw arts als je gestresseerd of angstig bent of niet goed slaapt. In de drukke wereld van vandaag worden ze dan ook (te)veel gebruikt.

Maar zijn deze geneesmiddelen steeds de beste keuze?

2 Wat doen ze?

Een overzicht

In onze hersenen zitten verschillende boodschapperstoffen (=neurotransmitters) die een effect uitoefenen op onze emoties en slaap. De middelen die in het kader hierboven staan, zijn chemische middelen, die één bepaalde boodschapperstof in de hersenen zullen stimuleren. Dat type boodschapper zorgt voor een **rustgevend en ontspannend gevoel** waardoor jij beter zal slapen en minder stress en angst zal ondervinden. Deze effecten treden vaak snel op, binnen 30 minuten tot een uur na inname, wat als een groot voordeel wordt ervaren door de patiënt.

Hoewel ze op **korte termijn** kunnen helpen slaap te verbeteren of angst te verminderen, is hun werking vaak beperkt tot maximaal 1-2 weken. Daarna wordt je lichaam zodanig gewoon aan het geneesmiddel dat het eigenlijk niet meer werkt. De voordelen verdwijnen dus, enkel de risico's blijven over.

Daarnaast wordt de **oorzaak** van de slapeloosheid of angst **niet aangepakt** door de inname van het geneesmiddel.

Kortom de inname van zo'n "inslapertje" of "pilletje" is niet zonder gevaar!

3 Nevenwerkingen?

Welke klachten kan je ervaren bij de inname van slaap-en/of kalmeermiddelen:



VERSLAVEND

Na 14 dagen is je lichaam zo gewoon aan het middel, dat je niet meer zonder kan. Het is dus verslavend.



SLAPERIG

Zelfs als je enkel een slaap- en of kalmeermiddel voor het slapen inneemt, kan je vermoeid zijn overdag.



GEHEUGENVERLIES

Jij of jouw vrienden of familie kunnen het gevoel hebben dat je dingen vergeet of in de war bent.



VALLEN

Bij ouderen blijft het geneesmiddel langer in het lichaam. Hierdoor kunnen zij lange tijd na inname slaperig zijn en dus makkelijker vallen.

4 Fabels en feiten.

Rond het gebruik van slaap- en/of kalmeermiddelen

Vandaag wordt er veel gezegd over slaap-en/of kalmeermiddelen. Welke informatie is nu correct?

“Ik ken veel mensen die zo’n pilletje nemen.

Als het zo slecht zou zijn, zouden al die artsen dat toch niet voorschrijven ...”



FOUT

Vandaag nemen inderdaad veel mensen slaap- en/of kalmeermiddelen. Eigenlijk te veel... Dokters schrijven dit vaak voor omdat zowel zij zelf als de patiënt op dat moment geen andere optie zien...

Slaap-en/of kalmeermiddelen worden dan ook vaak voorgeschreven onder het motto beter iets dan niets.
Maar slaappillen genezen niet.



“ Zonder mijn pilletje voel ik mij niet goed.

Ik moet dat hebben.”

CORRECT

Vaak neem je jouw slaap-en/of kalmeermiddelen langer dan 14 dagen. Je lichaam is hier intussen al gewoon aan geworden.
Je bent als het ware “afhankelijk” geworden van dit geneesmiddel.

5 Beter zonder...

Verschillende onderzoeken tonen aan dat geneesmiddelen niet altijd nodig zijn om jouw slaap en/of angst te verbeteren. In tegendeel, zelfs de hieronder vermelde acties zouden op lange termijn jouw klachten beter behandelen dan het geneesmiddel dat je neemt.

Bewegen, voeding, ontspanning en therapie spelen hierin een cruciale rol.



BEWEGEN

Bewegen zorgt voor een goede nachtrust en helpt je je hoofd even leegmaken.



ONTSPANNEN

Zoek een activiteit of hobby die je leuk vindt zodat je even kan ontspannen.



VOEDING

De aanwezigheid van bepaalde voedingsstoffen in gezonde voeding, hebben een positieve invloed op slaap en gemoedstoestand.



THERAPIE

Schaam je niet en praat over je angsten en stress, ... met een therapeut of familielid. Het is soms een grote stap maar het kan opluchten.

6 Stoppen!

Het is een stap in de goede richting als je eraan denkt om te stoppen met de inname van jouw slaap- en/of kalmeermiddel.

Maar stop **nooit abrupt**! Je lichaam is namelijk na een tweetal weken zodanig op het middel gesteld dat plots stoppen onaangename symptomen kan geven:

- Slecht slapen
- Angst
- Trillen
- Hardkloppingen
- ...

Niet plots stoppen, oké, maar hoe stoppen we dan het

1. **PRAAT** MET JOUW ARTS!
2. DE ARTS STELT SAMEN MET JOU EEN **AFBOUWSCHEMA** OP.
3. PER **STAP** ZAL JOUW GENEESMIDDEL IN **DOSIS VERLAAGD** WORDEN. VANAF NU ZAL JOUW MIDDEL BEREID WORDEN DOOR DE APOTHEEK.
4. JE OUDE SLAAP-EN/OF KALMEERMIDDEL HEB JE NIET MEER NODIG! GOOI HET WEG!
5. KLACHTEN? ARTS EN VERPLEEGKUNDIGEN STAAN VOOR JE KLAAR!
6. STOPPEN KAN EEN TIJDJE DUREN, MAAR JE DOET HET NIET ALLEEN! SAMEN STERK TEGEN SLAAP- EN/OF KALMEERMIDDELEN!

7 Tips

VOOR BETERE SLAAP...



VERMIJDEN

- Drink geen **stimulerende dranken** (koffie, thee, energie- en frisdranken) tot 4 uur voor het slapen gaan.
- Vermijd **alcohol**!
- **Rook** niet voor het slapen gaan.
- Zeg vaarwel tegen je **middagdutjes**.

PAS TOE

- Eet iets licht.
- Regelmatig **sporten overdag** is een goed idee, maar vermijd het voor het slapengaan.
- **Ontspan**: lees een boek, praat wat bij, ... Vermijd schermen!
- Ga op een vast **tijdstip slapen** en sta op een vast tijdstip op.
- Maak je kamer slaapklaar! (goed hoofdkussen, propere lakens, rustig, ...)

VOOR MINDER ANGST EN STRESS...

PAS TOE

- Jouw geest kan pas gezond zijn als je lichaam gezond is. Dus eet gezond, slaap voldoende en beweeg.
- Stel **een planning** op en bepaal welke taken het belangrijkst zijn.
- Plan iets ontspannend in.
- **Zoek steun** bij mensen die je graag ziet.
- Denk aan jezelf en **zeg af en toe NEEN**.

Contact

Het afbouwen doe je niet alleen! Heb je vragen, neem gerust contact op met:

CAMPUS RUMBEKE

t 051 23 77 54
e apotheek.algemeen@azdelta.be

openingsuren: Maandag-vrijdag: 8 uur-18 uur
Zaterdag: 8.30 uur - 12 uur