



# SLAAP- EN KALMERINGSMIDDELEN

OORDEELKUNDIG GEBRUIK



# INHOUD

<b>01</b>	Wat zijn slaap- en kalmeringsmiddelen?	4
<b>02</b>	Mogelijke risico's	5
<b>03</b>	Alternatieven	7
<b>04</b>	Afbouwen	11
<b>05</b>	Oordeelkundig gebruik	12
<b>06</b>	Afbouwschema	13
<b>07</b>	Notities	14

# 01 WAT ZIJN SLAAP- EN KALMERINGSMIDDELEN?

Slaap- en kalmeringsmiddelen worden voorgeschreven om slaapproblemen, angst of stress tegen te gaan. Dat gebeurt wanneer deze problemen het functioneren overdag ernstig belemmeren.

Slaap- en kalmeringsmiddelen hebben een remmende werking op de hersenactiviteit. Slaapmiddelen zorgen ervoor dat u beter kunt inslapen en dat u 's nachts minder vaak wakker wordt. Kalmeringsmiddelen verminderen eerder de spanning.

Bijna alle slaap- en kalmeringsmiddelen behoren tot de groep van de **benzodiazepines en aanverwanten (zgn. z-middelen)**. Afhankelijk van de dosis en de werkingsduur zijn ze slaapverwekkend, kalmerend en/of spierontspannend. Na inname wordt u rustig en ontspannen. Angsten en spanningen verminderen of verdwijnen zelfs. U kunt beter slapen en de spanning neemt af.

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen een moeilijke periode helpen overbruggen. **Maar... ze bieden slechts tijdelijk hulp.** De middelen werken snel maar genezen het onderliggende probleem niet.

Daarom gaat onze voorkeur naar niet-medicamenteuze behandelingen. Enkel als die behandelingen onvoldoende werken, kunnen slaap- en kalmeringsmiddelen, voor een korte periode en in lage dosis, worden voorgeschreven.

Enkele voorbeelden van veel gebruikte slaap- en kalmeringsmiddelen:

Merksnaam	Stofnaam
Valium®	Diazepam
Xanax®	Alprazolam
Lexotan®	Bromazepam
Temesta®	Lorazepam
Stilnoct®	Zolpidem
Imovane®	Zopiclon
Loramet®	Lormetazepam
Tranxene®	Clorazepaat

## 02 MOGELIJKE RISICO'S

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn niet onschuldig. Al na twee weken dagelijkse inname kunt u eraan gewend geraken of ervan afhankelijk worden. U krijgt ook last van heel wat vervelende bijwerkingen. Een verantwoord gebruik, in overleg met uw arts, is aan te raden.

---

### Korte termijn

#### Ongewenste effecten

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen ongewenste effecten hebben zoals hoofdpijn, vermoeidheid (overdag), geheugenverlies, duizeligheid, sufheid, somberheid en vermoeide spieren. Het risico op deze ongewenste effecten neemt toe naarmate u meer slaap- en kalmeringsmiddelen neemt.

#### Risico op accidenten

Slaap- en kalmeringsmiddelen verminderen de concentratie en maken u suf. Ze verslappen ook de spieren waardoor u kunt vallen. Dit komt vaak voor bij ouderen, wanneer ze bijvoorbeeld 's nachts moeten opstaan. Ook de reactiesnelheid en alertheid verminderen. Hou hier rekening mee, zeker als u met de auto rijdt.

#### Combinatie met alcohol

Alcohol versterkt het effect van slaap- en kalmeringsmiddelen en vergroot het risico op ademhalingsdepressie (verminderde ademhaling). Combineer dus nooit alcohol met slaap- en kalmeringsmiddelen.

---

### Lange termijn (bij chronisch gebruik)

#### Problemen worden niet opgelost

Hou er rekening mee dat langdurig gebruik uw probleem niet oplost. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen een korte tijd soelaas brengen maar ze nemen de oorzaak van uw klachten niet weg. Na verloop van tijd treden er heel wat vervelende bijwerkingen op (zie verder).

#### Geheugen

Geheugenproblemen treden vooral bij ouderen op. U krijgt het moeilijk om te onthouden wat er zich in de uren na inname heeft afgespeeld. Uw geheugen laat u in de steek. Dat komt omdat de gebeurtenissen niet goed meer worden opgeslagen.

## Verandering van persoonlijkheid

Bij langdurige inname lijken uw positieve gevoelens weg te ebben en steeds vlakker te worden. Emoties kunnen sterk verminderen.

## Afhankelijkheid

### ▲ Lichamelijke afhankelijkheid:

Het lichaam went snel aan slaap- of kalmeringsmiddelen. U heeft een steeds hogere dosis nodig om hetzelfde effect te voelen. Dit wordt ook wel tolerantie of gewenning genoemd. Bij dagelijks gebruik van slaap- of kalmeringsmiddelen nemen de effecten al na twee weken af.

### ▲ Psychische/geestelijke afhankelijkheid:

Wanneer u lange tijd slaapmiddelen inneemt, gaat u steeds meer naar de medicatie verlangen. U gelooft steeds minder dat u ook zonder inname een goede nachtrust kan bereiken. Bij langdurig gebruik van kalmeringsmiddelen krijgt u een onzeker gevoel wanneer u de medicatie niet inneemt.

### ▲ Bij plots stoppen kunnen ontwenningverschijnselen optreden. Geleidelijk afbouwen is dan ook sterk aan te raden! Zie '04, Afbouwen van slaap- en kalmeringsmiddelen'.

## 03 ALTERNATIEVEN

Er zijn heel wat alternatieve technieken en behandelingen om uw slaap-, angst-, of stressproblemen aan te pakken. Enkel wanneer de klachten zeer ernstig zijn en gewone behandelingen niet helpen, kan een arts een geschikt slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijven. Gebruik deze medicatie enkel als u ze echt nodig hebt, in samenspraak met uw behandelende arts, en beperk het gebruik in de tijd.

### Slaapproblemen

#### Wist je dat...

Onze nachtrust bestaat uit vier à vijf slaapcycli van 90 à 120 minuten.

Elke cyclus bestaat uit verschillende fasen:

#### Non-REM fasen

##### ▲ Lichte slaap (NREM 1 en 2):

Ongeveer de helft van de nachtrust bestaat uit lichte slaap. Deze houdt u in slaap maar is onvoldoende om echt uit te rusten.

##### ▲ Diepe slaap (NREM 3):

Uw slaap wordt dieper en u bent nog moeilijk te wakken. Deze fase helpt uw lichaam te recupereren en energie op te bouwen voor de volgende dag.

#### REM-fase

##### ▲ Droomslaap (REM):

Uw hersenen zijn volop actief, vergelijkbaar met wanneer u wakker bent. Uw spieren zijn echter verlamd. Deze fase is nodig voor psychisch herstel. Gebeurtenissen, emoties en informatie worden verwerkt tijdens de droomslaap.

**Langdurig gebruik van benzodiazepines vermindert de NREM 3-fase en de REM-fase. Hierdoor worden de belangrijkste herstellende fasen onderbroken.**

Aan de basis van een goede nachtrust ligt een gezonde slaaphygiëne. Tijdens het slapen kan uw lichaam recupereren en energie opbouwen voor de volgende dag.

### Wist je dat...

- ▲ Ongeveer een derde van de westerse bevolking weleens een slaapprobleem heeft?
- ▲ Tussen de 10 - 20% van de bevolking kampt met een langdurige slaapprobleem?

## Slaapadviezen

- ▲ Bouw een regelmatig ritme in om te gaan slapen en om op te staan.
- ▲ Ga niet te vroeg naar bed, enkel wanneer u slaperig bent.
- ▲ Beperk uw nachtrust tot 8 uur.
- ▲ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en buitenlucht overdag, maar niet vlak voor het slapengaan.
- ▲ Zorg ervoor dat de temperatuur in de slaapkamer niet te hoog is. Een kamertemperatuur van 18-22°C is het best.
- ▲ Ontspan ongeveer één uur voor u gaat slapen.
- ▲ Doe gerust een dutje overdag (max. 30 minuten), maar doe dat niet meer na 15 uur. Vermijd dutjes 's avonds.
- ▲ Als u niet onmiddellijk kunt inslapen (langer dan 20 minuten wakker liggen), ga dan even naar een andere ruimte en probeer daar wat te ontspannen. Ga pas terug naar bed wanneer u slaperig bent.
- ▲ Vermijd zware maaltijden vlak voor het slapengaan. Maar zorg dat u geen honger hebt.
- ▲ Drink niet te veel alcohol voor het slapengaan. Alcohol doet u wel beter inslapen maar vermindert uw slaapkwaliteit.
- ▲ Beperk het gebruik van cafeïnehoudende dranken (cola, thee, koffie en energiedranken) en nicotine 's avonds. Ze stimuleren de hersenen en hebben een negatief effect op de slaap.
- ▲ Zoek hulp wanneer uw slaapproblemen uw functioneren overdag belemmeren.



## Angst en spanning

Er bestaan tips die u kunnen helpen om angsten en spanningen te verminderen.

### Tips

- ▲ Probeer dagelijks een moment voor uzelf in te lassen.
- ▲ Praat over uw gevoelens met iemand die u vertrouwt. Een goed gesprek kan de spanning al veel verminderen.
- ▲ Leg uzelf niet te veel druk op en durf “neen” te zeggen.
- ▲ Probeer te ontspannen. Dat kan via lichaamsbeweging, massage, yoga of een andere activiteit.
- ▲ Probeer uw angstgevoelens te herkennen en leer er op een andere manier naar te kijken.
- ▲ Probeer positief in het leven te staan.
- ▲ Wanneer u vaak piekert in bed, las dan een dagelijks piekerkwartiertje in. Zo hoeft u dat niet meer in bed te doen.
- ▲ Zoek hulp wanneer uw angstgevoelens de bovenhand krijgen in het dagelijks functioneren.

Als deze tips/adviezen onvoldoende zijn, kunt u voor andere alternatieve therapieën kiezen. Die kunnen helpen om de oorzaak van uw klachten op te sporen. Niet al deze methoden zijn even effectief. Informeer u dus goed en bespreek mogelijke opties met uw huisarts of apotheker. Die kan samen met u naar de meest geschikte behandeling zoeken.

## Alternatieve therapieën

### Wist je dat...

Onderzoek heeft aangetoond dat u door geen medicatie te gebruiken de grootste kans hebt om op lange termijn uw slaapprobleem op te lossen?

### Relaxatie

- ▲ Ademhalings- en ontspanningsoefeningen: ze helpen u om beter om te gaan met lichamelijke en mentale spanning en brengen rust in lichaam en geest. De oefeningen kunnen angstige gevoelens, die aan de basis liggen van aanhoudende angst of slaapproblemen, verdrijven.
- ▲ Massage
- ▲ Muziek beluisteren

## Slaaptraining

Deze training, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, is bedoeld voor mensen die een (chronisch) slaapprobleem hebben. Dat kan gaan van moeilijk inslapen, tot vaak ontwaken 's nachts of vroeg ontwakken. Via deze training leert u zelf technieken aan om beter de slaap te kunnen vatten, zonder de hulp van slaap- en kalmeringsmiddelen. De werkzaamheid van de therapie is uitgebreid aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Dit is een aandachtstraining die bij mensen met stress, burn-outklachten en depressieve klachten als bijkomende therapie kan worden toegepast. Wetenschappelijk onderzoek toonde een duidelijke verbetering aan in de subjectieve slaapkwaliteit en het dagelijks functioneren. Verder advies van de huisarts of apotheker is aan te raden.

## Psychotherapie

Er bestaan verschillende richtingen binnen de psychotherapie. Ze hebben allemaal tot doel om uw eigen gedrag, gedachten en/of emoties beter te begrijpen en er op een andere manier naar te kijken.

## Andere geneesmiddelen

Er zijn naast de benzodiazepines ook nog andere geneesmiddelen die uw problemen van angst, stress of slapeloosheid mogelijk kunnen verhelpen. Vraag hierover advies aan uw arts of apotheker.

---

## Waar hulp zoeken?

- ▲ Bij uw (huis)arts of apotheker. Aarzel niet om vragen te stellen. Zij staan als eerste voor u klaar.
- ▲ Slaaptraining met CM-voordeel (<http://www.cm.be/slaapwel/index.jsp>).
- ▲ UZ Gent, dienst Algemene inwendige ziekten (tel. 09 332 23 50): slaaptraining.
- ▲ Instellingen gespecialiseerd in psychologische en psychotherapeutische hulpverlening: centra voor geestelijke gezondheidszorg, centra voor gezinsplanning.
- ▲ Tele-Onthaal ([www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of op het gratis nummer 106).

## 04 AFBOUWEN VAN SLAAP- OF KALMERINGSMIDDELEN

Als u na een lange tijd plots stopt met slaap- of kalmeringsmiddelen kunt u last krijgen van ontwen- ningsverschijnselen. Deze treden al heel snel op en kunnen lang aanhouden. De mate en duur is afhan- kelijk van het geneesmiddel. U krijgt last van slapeloosheid, angst, prikkelbaarheid, spierpijn, concentra- tieproblemen, verwarring, enz. De gevoeligheid voor deze symptomen verschilt van persoon tot persoon.

Het is opmerkelijk dat de ontwenningverschijnselen sterk lijken op de klachten waarvoor u oor- spronkelijk medicatie begon te nemen. Soms treden die zelfs nog heviger op omdat uw lichaam eraan gewend of zelfs verslaafd is geraakt. Vele gebruikers kiezen er daarom voor om de medicatie toch verder in te nemen. Daarom is afbouwen en stoppen zo moeilijk.

Het is beter de dosis geleidelijk af te bouwen of het tijdsinterval tussen de verschillende innames te vergroten. Zo zullen uw 'afkickverschijnselen' verminderen. Doe dit niet op eigen houtje maar laat u begeleiden door uw huisarts of apotheker. Wees niet bang om hen vragen te stellen. Enkel zo kunt u de medicatie op een verantwoorde manier verminderen of stoppen.

Verder in deze brochure kunt u uw individueel afbouwschema kleven. Dit schema wordt in overleg met uw behandelende arts in het ziekenhuis opgesteld en ook gecommuniceerd naar uw huisarts. Zo kunt u goed begeleid worden bij het afbouwen van uw slaap- of kalmeringsmiddelen.

---

### Waar hulp zoeken?

Bij uw (huis)arts of apotheker.

---

### Tips als u wilt stoppen

- ▲ Stop niet van de ene op de andere dag. Bespreek met uw arts of apotheker hoe u het best kunt afbouwen.
- ▲ Stop niet wanneer u een drukke of emotioneel moeilijke periode doormaakt. Wacht af tot de rust is teruggekeerd.
- ▲ Stoppen is lastig. Geef de moed niet op wanneer het niet van de eerste keer lukt. Vaak lukt het ook niet in één keer! Houd daar rekening mee.
- ▲ Breng familie, vrienden, collega's op de hoogte. Extra steun is erg belangrijk en kan u dat extra duwtje geven.
- ▲ Wees ervan bewust dat u niet de enige bent die stopt. Stoppen samen met andere gebruikers kan een extra motivatie zijn. Er zijn heel wat zelfhulpgroepen en instellingen.

## 05 OORDEELKUNDIG GEBRUIK

Als u in overleg met uw arts, toch beslist om voor slaap- of kalmeringsmiddelen te kiezen, hou dan volgende **tips** in gedachten:

- ▲ Gebruik slaap- of kalmeringsmiddelen niet langer dan twee weken.
- ▲ Gebruik bovenstaande tips om beter te leren omgaan met uw klachten.
- ▲ Wanneer u beslist om te stoppen, vraag dan advies aan uw arts of apotheker. Doe dit niet op eigen initiatief.
- ▲ Vermijd de combinatie met alcohol.
- ▲ Heb aandacht voor het risico op vallen.
- ▲ Let op met autorijden of het besturen van machines.
- ▲ Gebruik slaap- of kalmeringsmiddelen nooit tijdens de zwangerschap of bij borstvoeding.

Neem zeker de bijsluiter door. Daarin wordt duidelijke informatie gegeven over het juiste gebruik, de mogelijke bijwerkingen en het risico op verslaving.

## 06 AFBOUWSCHEMA





---

## Ziekenhuisapotheek

T +32 (0)9 332 29 60

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

