

Slaap- en kalmeermiddelen



Neemt u een slaap- of kalmeermiddel Dat brengt soms risico's met zich mee

- Alprazolam (Alpraz®, Xanax®)
- Bromazepam (Lexotan®)
- Brotizolam (Lendormin®)
- Clobazam (Frisium®)
- Clonazepam (Rivotril®)
- Clorazepate (Tranxène®, Uni-Tranxène®)
- Clotiazepam (Clozan®)
- Diazepam (Diazetop®, Valium®)
- Flurazepam (Staurodorm®)
- Flunitrazepam
- Loflazepate d'ethyle (Victan®)
- Lorazepam (Lorazetop®, Sérénase®, Temesta®)
- Lormetazepam (Loramet®, Metatop®, Noctamid®, Stilaze®)
- Loprazolam (Dormonoct®)
- Nitrazepam (Mogadon®)
- Nordazepam (Calmday®)
- Oxazepam
- Prazepam (Lysanxia®)
- Triazolam (Halcion®)
- Zolpidem (Stilnoct®, Zolpitop®)
- Zopiclone (Imovane®)

avec le soutien de

 **UCLouvain**

 **LUSS**
UNION DES UNIVERSITÉS
DES SERVICES DE SANTÉ

 **Société Belge
de GÉrontologie
et de GÉRIATRIE**

 **SSPF**

 **SSMG**
Société Royale

Vertaling van de adaptatie uitgevoerd met de vriendelijke toestemming van Mevrouw Cara Tannenbaum uit de brochure « Vous êtes à risque » (© 2014 door Cara Tannenbaum en het Institut universitaire de Gériatrie van Montréal). Alle reproductie- en adaptatierechten voorbehouden. Auteursrechtenlicenties beschikbaar op aanvraag bij Anne Spinewine (UCLouvain).

TEST UW KENNIS OVER UW GENEESMIDDEL



QUIZ

Slaap- en kalmeermiddelen

1. Dit geneesmiddel is de beste oplossing voor mijn slapeloosheid en/of angst. **JUIST** **FOUT**
2. Dit geneesmiddel kan veilig voor een lange periode worden ingenomen. **JUIST** **FOUT**
3. Ik heb geen bijwerkingen van dit geneesmiddel. **JUIST** **FOUT**
4. Zonder dit geneesmiddel zou ik niet kunnen slapen of zou ik me angstig voelen **JUIST** **FOUT**



ANTWOORDEN



1. FOUT

Experts raden niet langer aan om slaap- of kalmeermiddelen te gebruiken om slapeloosheid of angst te beheersen. Mensen die dit geneesmiddel gebruiken:

- lopen vijf keer meer risico op geheugen- en concentratieproblemen
- hebben vier keer meer kans om zich moe te voelen gedurende de dag
- hebben twee keer meer kans om te vallen en iets te breken (zoals de heup of pols)
- lopen twee keer meer risico op een auto-ongeluk
- hebben een verhoogd risico op urineverlies.

2. FOUT

Hoewel slaap- of kalmeermiddelen effectief kunnen zijn op korte termijn, heeft onderzoek aangetoond dat ze niet de beste lange termijn behandeling zijn voor angst- en slaapstoornissen. Deze middelen maskeren slechts de symptomen zonder het onderliggende probleem aan te pakken, en ze kunnen veel bijwerkingen veroorzaken. Lees verder voor meer informatie over strategieën om uw slaapgewoonten te verbeteren en stress te verminderen.

3. FOUT

Zelfs bij een kleine dosis kunnen slaap- of kalmeermiddelen bijwerkingen veroorzaken. Ze kunnen de werking van uw hersenen beïnvloeden en uw reflexen vertragen.

4. JUIST... tijdelijk

Uw lichaam heeft waarschijnlijk zowel fysiek als psychologisch een afhankelijkheid van dit geneesmiddel ontwikkeld. Als u plotseling stopt, kan u te maken krijgen met verergerde angst en slapeloosheid. Het is misschien niet eenvoudig, maar miljoenen mensen zijn erin geslaagd om geleidelijk af te kicken van dit geneesmiddel en hebben alternatieve oplossingen gevonden.

Wist u dat?



Met het ouder worden blijft dit geneesmiddel langer in het lichaam aanwezig, wat meerdere bijwerkingen kan veroorzaken.



Uw slaap- of kalmeermiddel kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat u zich moe, slaperig of zwak voelt, of zelfs dat u uw evenwicht verliest of valt. Dit kan leiden tot heupfracturen, geheugenproblemen of urineverlies. Het kan ervoor zorgen dat u overdag slaperig bent en in slaap valt tijdens het autorijden.



Bovendien kan uw slaap- of kalmeermiddel zeer verslavend zijn. Dit betekent dat u van de ene op de andere dag niet meer zonder kan.



Het plots stoppen met slaap- of kalmeermiddelen kan vervelende ontwenningsverschijnselen veroorzaken. Om dit te voorkomen, moet de dosis geleidelijk worden verlaagd. Op pagina 11 vindt u een voorbeeld van een ontwenningsprogramma van meerdere weken.



In de meeste gevallen zijn er veiligere manieren om uw angst of slapeloosheid te verlichten. Zelfs als u geen bijwerkingen ervaart, is het aangeraden een gesprek te plannen met uw apotheker, arts of verpleegkundige. Zij kunnen u helpen een oplossing te vinden met minder bijwerkingen, zodat u uw levenskwaliteit kunt behouden.

Raadpleeg uw apotheker, arts of verpleegkundige voordat u stopt met het innemen van een geneesmiddel

Stel uzelf de volgende vragen

Gebruikt u al lange tijd een slaap- of kalmeermiddel?

JA NEE

Voelt u zich overdag moe of slaperig?

JA NEE

Bent u 's ochtends nog steeds moe of niet goed uitgerust wanneer u wakker wordt?

JA NEE

Heeft u soms problemen met uw geheugen of evenwicht?

JA NEE

Merkt u af en toe dat uw medicijn minder effectief is dan voorheen

JA NEE

Met de leeftijd

Net als iedereen van 65 jaar en ouder ondergaat uw lichaam verschillende veranderingen naarmate u ouder wordt:

- De manier waarop uw lichaam reageert op medicatie verandert.
- De nieren en de lever functioneren minder goed.

Hierdoor kunnen geneesmiddelen langer in het lichaam blijven, wat kan leiden tot een toename van bijwerkingen.

Bovendien kunnen eventuele gezondheidsproblemen en het gebruik van andere geneesmiddelen de werking van slaap- of kalmeermiddel beïnvloeden.

Helaas worden deze bijwerkingen vaak onvoldoende besproken, wanneer u slaap- of kalmeermiddel krijgt.

Wij raden u aan dit te bespreken met uw apotheker, arts of verpleegkundige. Er zijn andere oplossingen die uw angst kunnen verlichten of uw slaap kunnen verbeteren, met minder bijwerkingen en een betere kwaliteit van leven.

Andere manieren om u te helpen slapen

- Sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op en ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed.
- Mediteer of doe ontspanningsoefeningen voordat u naar bed gaat.
- Blijf overdag actief, maar vermijd fysieke activiteit drie uur voor het slapengaan.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te rusten.
- Neem geen stimulerende middelen voordat u naar bed gaat. Nicotine, alcohol, cafeïne, cola en thee zijn allemaal stimulerende middelen.
- Gebruik een slaapdagboek om te begrijpen wat uw slaap verstoort. Uw arts, apotheker of verpleegkundige kan u hiermee op weg helpen.
- Er zijn ziekenhuizen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van slaapstoornissen. De kosten voor consultaties kunnen gedeeltelijk worden vergoed door uw ziekenfonds.
- Als deze oplossingen niet voldoende zijn, kan u met uw apotheker of arts meer gepersonaliseerde oplossingen bespreken.



Andere manieren om stress en angst te beheersen

- Ontspanningstechnieken zoals stretchen, yoga, massage, meditatie, muziektherapie of tai chi. Deze technieken kunnen u helpen om alledaagse stress te verlichten en uw angst te verminderen. Er zijn activiteiten voor alle leeftijden en fitheidsniveaus. Vraag meer informatie aan uw zorgverlener, gemeente of ziekenfonds.
- Praten met een therapeut (psycholoog, arts). Het is aangetoond dat dit mensen helpt om beter om te gaan met stressvolle situaties en angst. Artsen die gespecialiseerd zijn in angststoornissen kunnen ook helpen.
- Vraag uw arts of apotheker of er andere geneesmiddelen beschikbaar zijn die minder bijwerkingen hebben om uw angst te verminderen.





Het verhaal van mevrouw Mertens

Ze gebruikte lormetazepam (Loramet®), een geneesmiddel vergelijkbaar met wat u gebruikt.

“Ik ben 75 jaar oud en heb meer dan 10 jaar lang lormetazepam gebruikt. Een paar maanden geleden viel ik midden in de nacht toen ik naar het toilet ging. Ik had geluk – ik heb niets gebroken, alleen wat blauwe plekken. Ik las dat lormetazepam kan leiden tot vallen. Ik wist niet of ik zonder deze slaapmedicatie kon, want ik had moeite met in slaap vallen en werd soms midden in de nacht wakker. Mijn dokter zei dat zes uur slaap per nacht waarschijnlijk voldoende was voor iemand van mijn leeftijd. Dus besloot ik mijn dosis lormetazepam geleidelijk te verlagen. Ik besprak het met mijn apotheker en hij stelde een stapsgewijs ontwenningprogramma voor, dat u hiernaast kan zien.

Ik heb ook nieuwe slaapgewoonten ontwikkeld. Ik lees niet meer in bed en doe geen oefeningen meer vlak voor het slapen. Ik sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, of ik goed geslapen heb of niet.

Het is me gelukt om te stoppen met lormetazepam. Ik besef dat ik de afgelopen 10 jaar niet volledig heb geleefd. Het stoppen met lormetazepam heeft de sluier opgetild van een leven dat ik half slapend doorbracht. Ik heb meer energie en mijn humeur is stabiel. Ik ben alerter. Soms heb ik nog moeite om in slaap te vallen, maar 's ochtends sta ik in ieder geval op zonder me slaperig te voelen. Ik ben trots op mijn beslissing. Als ik het kan, kunt u het ook!”

ONTWENNINGSPROGRAMMA

Hier is een **voorbeeld** van een ontwenningprogramma. Het is aangeraden om in overleg met uw arts of apotheker geleidelijk te stoppen met het innemen van uw slaap- of kalmeermiddel. Sommige mensen hebben meer of minder tijd nodig, **het programma kan worden aangepast aan uw behoeften**. Bespreek dit met uw zorgverlener.

Als uw geneesmiddel niet gemakkelijk doorgesneden kan worden, kan uw apotheker u helpen een alternatief te vinden. Het gebruik van een magistrale bereiding kan in bepaalde gevallen nuttig zijn.

Sinds 2023 kan, onder bepaalde voorwaarden, het honorarium van de apotheker voor de bereiding van het geneesmiddel door uw ziekenfonds worden terugbetaald, mits een voorschrift van uw arts.

WEEKEN	VOORBEELD VAN EEN ONTWENNINGSPROGRAMMA							✓
	MAA	DIN	WOE	DON	VRI	ZAT	ZON	
1 en 2								
3 en 4								
5 en 6								
7 en 8								
9 en 10								
11 en 12								
13 en 14								
15 en 16								
17 en 18								

Legenda			
	Volledig dosis		Helft van de dosis
	Kwart van de dosis		Geen dosis



5 vragen die u aan uw zorgverlener kunt stellen



- 1. Moet ik mijn geneesmiddelen blijven innemen?**
- 2. Hoe kan ik mijn dosis verlagen?**
- 3. Zijn er alternatieven voor dit geneesmiddel?**
- 4. Op welke symptomen moet ik letten als ik stop met het innemen van mijn geneesmiddel?**
- 5. Wie zorgt voor de opvolging en wanneer?**

Vragen die ik aan mijn zorgverlener wil stellen

Gebruik deze ruimte om de vragen op te schrijven die u aan uw zorgverlener wilt stellen:
