

SLAAP-KALMEERMIDDELEN

Photo: Dean812, flickr.com

U loopt risico

U neemt een slaap-kalmeermiddelen

- Alprazolam
- Bromazepam
- Brotizolam
- Clobazam
- Clonazepam
- Clorazepate
- Clotiazepam
- Cloxazolam
- Diazepam
- Flunitrazepam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Nordazepam
- Oxazepam
- Prazepam
- Triazolam
- Zolpidem
- Zopiclone



Aangepast met toestemming van Dr Cara Tannenbaum

TEST UW KENNIS VAN DIT GENEESMIDDEL



QUIZ

SLAAP-KALMEERMIDDELEN

1. Dit geneesmiddel is een tranquillizer frequent voorgeschreven dat men in alle veiligheid mag innemen gedurende een langere periode. **WAAR** **FOUT**
2. De dosis die ik inneem veroorzaakt geen ongewenst effect. **WAAR** **FOUT**
3. Zonder dit geneesmiddel kan ik niet slapen of voel ik me angstig zonder enige reden. **WAAR** **FOUT**
4. Dit geneesmiddel is het beste middel voor mijn klachten/symptomen. **WAAR** **FOUT**



QUIZ WAAR/FOUT ANTWOORDEN



1. FOUT

Het is niet aangewezen om slaap-kalmeermiddelen te gebruiken ter behandeling van slapeloosheid of angst. Wanneer u deze geneesmiddelen inneemt hebt u.

- 5x meer kans op concentratie- en geheugenproblemen
- 4x hoger risico om u overdag vermoeid te voelen
- 2x hoger risico op vallen en daardoor breuken (heup, pols)
- 2x hoger risico op ongevallen bij het besturen van auto
- Hoger risico op het ontwikkelen van problemen door urineverlies

2. FOUT

Zelfs wanneer u denkt geen neveneffecten te hebben van het gebruik van slaap-en kalmeermiddelen toch zijn uw reflexen en hersenactiviteit vertraagd zelfs bij inname van lage dosissen.

3. WAAR

Uw lichaam ontwikkelt zonder twijfel een fysieke afhankelijkheid aan slaap-en kalmeermiddelen. Wanneer u onmiddellijk zou willen stoppen met het geneesmiddel zal je daardoor in het begin meer angst en slapeloosheid ondervinden. Veel mensen zijn er toch in geslaagd om het gebruik ervan te stoppen en hebben andere oplossingen gevonden voor hun problemen.

4. FOUT

Studies hebben aangetoond zelfs indien het slaap-kalmeermiddelen effectief is op korte termijn, zij toch niet de beste middelen zijn om angst en slapeloosheid te behandelen. Ze maskeren enkel de symptomen zonder de fysieke problemen effectief op te lossen. Deze brochure stelt u enkele tips voor om uw angst te verhelpen en uw slaappatroon terug te vinden.

Wist U dit?



Uw slaap-en kalmeermiddel behoort tot de geneesmiddelengroep die afhankelijkheid en secundaire neveneffecten kan veroorzaken. Het is dan ook aangewezen om deze slaap- kalmeermiddelen alleen in te nemen in uitzonderlijke situaties.



Deze geneesmiddelen verblijven langdurig in uw lichaam. Een enkele dosis van dit soort geneesmiddel kan meerdere dagen nawerken en vermoeidheid, slapeloosheid, lusteloosheid en zelfs geheugenproblemen tot gevolg hebben. Zij kunnen verantwoordelijk zijn voor heupfracturen veroorzaakt door val ten gevolge van evenwichtsstoornissen.



Slaap-kalmeermiddelen kunnen uw aandacht en reflexen tijdens het autorijden verminderen. Zelfs indien u deze nevenwerkingen niet ondervindt bespreek je dit best met uw apotheker en arts teneinde deze te voorkomen.



Er bestaan andere oplossingen om uw angst en slapeloosheid te verhelpen zonder dat deze neveneffecten de kwaliteit van uw leven nefast beïnvloeden.

Raadpleeg uw apotheker of arts vooraleer een geneesmiddel onmiddellijk te stoppen

BEVRAAG JEZELF :

JA OF NEEN?

Gebruikt u een slaap-en kalmeermiddel?

ja

neen

Voelt U zich vermoeid of verdwaasd gedurende de dag?

ja

neen

Voelt U zich bij het ontwaken fris uitgeslapen of voelt U zich alsof je een kater hebt?

ja

neen

Het je soms problemen met uw concentratie of evenwichtsstoornissen?

ja

neen

EN WAT ALS JE OUDER WORDT?

Tijdens het verouderingsproces verandert ons lichaam waardoor ook het effect van geneesmiddelen op het organisme wijzigt. Het is mogelijk dat u omwille van uw leeftijd meerdere geneesmiddelen moet innemen of lijdt aan een chronische ziekte. Ook de lever en nieren werken minder goed met ouder worden. Daardoor kunnen geneesmiddelen langer in het lichaam verblijven met toenemende kans op nevenwerkingen.

Jammer genoeg spreekt men te weinig over de secundaire neveneffecten van slaap-kalmeermiddelen wanneer deze worden voorgeschreven. Het is dan ook aangewezen om met uw apotheker of arts deze nefaste effecten te bespreken.

TIPS VOOR VERANDERING

Wanneer u een slaap-en kalmeermiddel neemt om te kunnen slapen:

- Lees niet in bed. Lees in een zetel tot wanneer je je moe voelt. Stop dan en ga onmiddellijk slapen.
- Regelmaat: sta elke dag op zelfde uur op en ga ook op vast tijdstip slapen.
- Zorg voor relaxatie en meditatie voor slapengaan.
- Stop zware fysieke inspanningen best 3uur voor slapengaan
- Gebruik geen stimulerende middelen (zoals bv nicotine, koffie en alcohol) voor slapengaan
- Bespreek samen met uw apotheker of arts uw slaapdagboek. Zo ontdekt u uw slechte gewoontes die u slaapproblemen veroorzaken
- De website Sleepwell Nova Scotia (sleepwellns.ca in het Engels) geeft u tips om beter te slapen.
- Andere interessante brochure is, ***How to get a good night's sleep without medication terug te vinden op <https://www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources/>***



TIPS VOOR VERANDERING

Wanneer u een slaap-en kalmeermiddel neemt om uw angst weg te nemen:

- Bespreek open de oorzaken van uw angst of stress met uw therapeut zodat u uzelf beter begrijpt
- Zoek steun bij lotgenoten zo dat u zich minder alleen voelt
- Yoga, tai chi en andere relaxatietechnieken kunnen u helpen uw angst of stress te leren beheersen
- Vraag uw arts naar een ander middel met minder nevenwerkingen om uw angst te onderdrukken .





VERHAAL VAN MEVROUW ROBINSON

Zoals jullie nam zij een slaap-en kalmeermiddel.
Ze nam Ativan® (Lorazepam)

“Ik ben 65j en nam rees meer dan 10 jaar Ativan® (Lorazepam). Enkele maanden geleden ben ik midden in de nacht gevallen bij naar het toilet gaan. Gelukkig had ik alleen enkele blauwe plekken en geen breuken. Ik had gelezen dat Ativan® (Lorazepam) oorzaak kon zijn van valincidentie. Ik wist niet of ik zonder Ativan® (Lorazepam) verder kon want zelfs met Ativan® (Lorazepam) kon ik moeilijk inslapen of werd ik meermaals wakker.

Mijn arts legde me uit dat door verouderen men minder nood heeft aan slaap (gemiddeld 6u per nacht zou voldoende zijn). Daarom besloot ik om geleidelijk de dosis Ativan® (Lorazepam) te verminderen. Mijn apotheker stelde mij een ontwenningprogramma voor in verschillende stappen zoals hieronder voorgesteld.

Daarnaast het ik ook andere slaapgewoontes aangenomen. Ik lees niet meer in bed en doe geen fysieke inspanningen voor het slapengaan. Ik sta iedere dag op het zelfde tijdstip op ongeacht hoe goed ik geslapen heb.

Ik ben erin geslaagd om te stoppen met Ativan® (Lorazepam) en heb nu het gevoel dat ik de laatste 10 jaar niet echt heb geleefd. Het is alsof nu een sluier is opgelicht van mijn half ingeslapen persoon. Ik heb meer energie, mijn humeur is stabiel en ik ben meer alert. Het gebeurt nog wel dat ik soms moeilijk kan inslapen maar ik wordt tenminste niet meer ellendig wakker. Ik ben fier op mijn beslissing. Wat ik gedaan heb kunnen jullie ook!”

ONTWENNINGSPROGRAMMA

Het is aangeraden om tijdens het afbouwschema u te laten begeleiden met advies en steun door uw arts of apotheker

Weken	Ontwenningprogramma							✓
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
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								

Legende:



Volle dosis



Halve dosis



Vierde dosis



Geen dosis



5 VRAGEN VOOR UW ARTS - APOTHEKER

1. Moet ik mijn geneesmiddel doornemen?
 2. Hoe kan ik de dosis verminderen?
 3. Bestaat er een veiliger alternatief?
 4. Voor welke risicosymptomen moet ik aandacht hebben wanneer ik mijn geneesmiddel wil stoppen?
 5. Hoe gebeurt de opvolging tijdens het afbouwschema?
-

Vragen die ik zou willen stellen aan mijn arts-apotheker

Gebruik deze ruimte om de vragen te schrijven die U wilt stellen:

De originele brochure is ook hier beschikbaar:

<https://www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources>