Slaap- & kalmeringsmiddelen

Slaap- en kalmeringsmiddelen worden voorgeschreven bij slaapproblemen en spanningsklachten. Dat gebeurt wanneer deze klachten je functioneren belemmeren of wanneer je er erg onder lijdt.

Slaap- en kalmeringsmiddelen hebben een dempende werking op je hersenactiviteit. Wat betreft werking lijken ze op elkaar. Ze behoren tot de geneesmiddelengroep van de benzodiazepinen.

Soorten slaap- en kalmeringsmiddelen

Er zijn veel soorten slaap- en kalmeringsmiddelen. Ze verschillen van elkaar in de snelheid waarmee ze door het lichaam worden opgenomen en in de duur van het effect.

Bij de benaming wordt een onderscheid gemaakt in stofnaam en merknaam. Het meest bekende kalmeringsmiddel is diazepam (stofnaam) ofwel valium (merknaam). Verderop in deze folder staat een tabel met de meest bekende slaap- en kalmeringmiddelen.

HOEVEEL MENSEN GEBRUIKEN

In 2009 had 10% van de bevolking van 15 tot en met 64 jaar nog slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt. Het aandeel gebruikers is twee keer hoger onder vrouwen dan onder mannen.

Sinds 1 januari 2009 worden slaap- en kalmeringsmiddelen op enkele indicaties na (psychiatrische problematiek, epilepsie) niet meer vergoed, daarna is het gebruik met 15% afgenomen.[2] In 2011 had 1 op de 11 scholieren van 15 en 16 jaar ooit slaap of kalmeringsmiddelen gebruikt op recept. Ongeveer even veel scholieren gaven aan ervaring te hebben met het gebruik van deze middelen zonder recept. Nederland zit daarmee boven het Europees gemiddelde (ESPAD).

Naar schatting zijn 22.000 mensen verslaafd aan slaap- en kalmeringsmiddelen terwijl bij nog eens 35.000 het gebruik gepaard gaat met grote nadelen.[1] In 2013 waren in Nederland 581 gebruikers bij de verslavingszorg in behandeling.[1] Ook buiten de verslavingszorg wordt hulp gezocht, bijvoorbeeld bij kruisverenigingen, GGZ-instellingen of GGD's.

OPNAME / AFBRAAK

Slaap- en kalmeringsmiddelen worden geslikt. Via maag en darmen worden zij opgenomen in het bloed. Sommige middelen worden langzaam opgenomen, andere snel. Bij snelle opname ondervind je snel effect. Dit zie je vooral bij slaapmiddelen.

Hersenen

Het bloed brengt de werkzame stof naar de hersenen en andere organen. In de hersenen zorgen de benzodiazepinen ervoor dat bepaalde zenuwen het stofje GABA gaan afscheiden. GABA maakt andere zenuwen minder actief. De overdracht van prikkels van de ene zenuw naar de andere wordt minder. De hersenactiviteit neemt af. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat een onrustmakende gedachte sluimerend aanwezig blijft en niet naar boven komt. Het gevolg is dat je kalm en rustig blijft.

Lever

In de lever worden de slaap- en kalmeringsmiddelen afgebroken. Bij sommige gaat de afbraak snel, bij andere juist langzaam. De afbraakproducten hebben soms ook nog een effect. Soms nog sterker dan de oorspronkelijke pil. Hierdoor werken deze middelen lang door.

Er zijn kalmeringsmiddelen waarvan de werkzame stof of werkzame afbraakproducten tot wel honderd uur in je bloed blijven. Dat betekent dat je dagen onder invloed bent. Als je het middel elke dag gebruikt treedt stapeling van werkzame stof op. De bijwerkingen nemen dan behoorlijk toe. Je bent dan moe, suf en slaperig, je geheugen functioneert minder en je hebt slappe spieren.

Middelen die snel werken en snel afgebroken worden, zijn over het algemeen (in)slaapmiddelen.

Middelen die langzaam afgebroken worden, zijn over het algemeen kalmeringsmiddelen.

EFFECTEN

Slaapmiddelen werken slaapverwekkend. Na inname voel je je goed en ontspannen. Je wordt rustig en kalm. Je klachten verminderen. Spanningen en angstgevoelens worden minder of verdwijnen. Je kunt beter slapen en stress vermindert. Soms raak je zelfs een beetje in een roes. De effecten lijken dan op alcohol.

RISICO'S

KORTE TERMIJN

Vervelende bijwerkingen

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen vervelende bijwerkingen hebben zoals: slaperigheid (overdag), een leeg gevoel, sufheid, vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, dubbel zien, geheugenverlies, verminderd reactievermogen en slappe spieren waardoor je onzeker gaat lopen. Ook kun je last krijgen van verstopping, gewichtstoename, misselijkheid, diarree. Verder heb je geen zin meer in seks. Bij dagelijks gebruik nemen de kansen op deze bijwerkingen toe.

Kansen op ongelukken

Slaap- en kalmeringsmiddelen maken je suf. Ze verminderen de concentratie en verslappen je spieren. Hierdoor kun je vallen. Dat laatste zie je vooral bij ouderen. Door een verminderde reactiesnelheid, slappe spieren en coördinatiestoornissen zijn deze middelen ook gevaarlijk in het verkeer of bij het bedienen van machines.

Geheugen

Je geheugen functioneert slechter. Dingen die net gebeurd zijn vergeet je. Dat komt doordat informatie minder goed opgeslagen wordt. Je kunt je dingen niet meer herinneren. Er is een gat in het geheugen.

Combinatie met alcohol

De combinatie van slaap- en kalmerings-middelen met alcohol is zeer riskant. Het zijn allebei verdovende middelen die elkaars werking extra versterken.

LANGE TERMIJN

Afhankelijkheid

Je kunt erg naar slaap- en kalmeringsmiddelen verlangen. Gebruik lijkt de enige oplossing om je nog een beetje prettig te voelen.

Het lichaam went snel aan slaap- en kalmeringsmiddelen. De gewenning gaat zo snel dat je na enkele weken de effecten al niet meer voelt. Het risico bestaat dan dat je meer gaat nemen.

Bij dagelijks gebruik van slaapmiddelen beginnen de effecten al na 2 weken af te nemen.

Bij dagelijks gebruik van kalmeringsmiddelen beginnen de effecten al na 8 weken af te nemen.

Bij stoppen krijg je last van onthoudingsverschijnselen. Die zijn er al als je drie maanden dagelijks een hoge dosis slikt. De ontwenningsverschijnselen beginnen na 1 tot 5 dagen en kunnen afhankelijk van het middel wel een maandlang duren. Vaak krijg je de klachten waarvoor je het middel oorspronkelijk nam terug, soms zelfs in versterkte mate. Je wordt nog angstiger dan je al was. Dit wordt rebound genoemd. Het is daarom ook zo moeilijk om te minderen of te stoppen.

Ontwenningsverschijnselen zijn: spierpijn, slapeloosheid, angst, rusteloosheid, transpireren, trillerigheid, duizeligheid, hoofdpijn, overgevoeligheid voor licht, geluid en aanraking, spraak- en kijkstoornissen. De onthoudingsverschijnselen kunnen heel hevig zijn en verschillen per persoon.

Om verslaving te voorkomen moet je slaap-middelen niet langer dan 2 weken en kalmeringsmiddelen niet langer dan 8 weken nemen.

Je lost je problemen niet op

Slaapproblemen en spanningsklachten zijn natuurlijke signalen die aangeven dat er iets niet in orde is. Met het slikken van slaap- en kalmeringsmiddelen worden die signalen gedempt. De problemen verschuiven naar de achtergrond. Het risico bestaat dan dat je niet meer naar de oorzaak van je klachten kijkt. Of naar mogelijkheden om de problemen op een andere manier op te lossen. Omdat slaap- en kalmeringsmiddelen de oorzaak van je problemen niet wegnemen, kan gebruik hoogstens een tijdelijke oplossing zijn.

Bij langdurig gebruik kun je je problemen ook steeds slechter het hoofd bieden. Je bent steeds minder in staat om stress op te vangen of oplettend te reageren. Het wordt dan ook steeds moeilijker om iets aan de oorspronkelijke problemen te doen.

Vervlakken gevoelens

Bij langdurig gebruik worden je gevoelens vlakker. Je voelt geen blijdschap meer, je kunt niet meer lachen of genieten. Het leven lijkt vlak en kleurloos, je wordt steeds onverschilliger en je hebt nergens meer interesse in.

Zwangerschap en borstvoeding

Het beste is wanneer zwangere vrouwen geen slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken. Het ongeboren kind krijgt deze middelen ook binnen. Dit kan leiden tot aangeboren afwijkingen zoals groeivertragingen. Bij de geboorte kan de baby ontwenningsverschijnselen krijgen zoals een slechte zuigreflex, diarree, overgeven. Ook bij borstvoeding gebruikt de baby mee. Het kind kan hierdoor verdoofd raken.

DOE DE TEST

Er bestaat een test waar mee je kunt nagaan of je riskant gebruikt. De hele test vind je op www.jellinek.nl. Als je de test gedaan hebt krijg je automatisch de uitslag.

De test bestaat uit vragen als:

Als je slaapmiddelen gebruikt, hoe lang doe je dat dan al?

Als je kalmeringmiddelen gebruikt, hoe lang doe je dat dan al?

Zorg je ervoor dat je een vaste voorraad pillen hebt?

Weet je hoe je je dokter zover moet krijgen om een nieuw recept voor te schrijven?

Heb je het gevoel meer te moeten slikken om hetzelfde effect te krijgen?

Ervaar je de laatste tijd weinig emotionele hoogte- en dieptepunten?

Krijg je bij het stoppen last van paniekgevoelens, angst, zweten, trillen, prikkelbaarheid, droge mond en dergelijke?

Is de reden waarom je voor het eerst slaap- en kalmeringsmiddelen voorgeschreven kreeg je nog bekend?

Voel je je nadat je een slaap- of kalmeringsmiddel genomen hebt korte tijd goed?

Heb je wel eens gemerkt dat je zonder slaap- en kalmeringsmiddelen de deur niet meer uit durft?

Hieronder een lijstje met een aantal bekende slaap- en kalmeringsmiddelen. Eerst de stofnaam dan de merknaam.

- **Temazepam (Normison)**
- **Nitrazepam (Mogadon)**
- **Midazolam (Dormicum)**
- **Diazepam (Valium)**
- **Oxazepam (Seresta)**
- **Lorazepam (Temesta)**

VERANTWOORD GEBRUIK

Mocht gebruik toch noodzakelijk zijn, bedenk dan het volgende:

- Gebruik een slaapmiddel niet elke dag, maar hooguit één of twee keer in de week. Zo went je lichaam er niet zo snel aan.
- Gebruik slaapmiddelen niet langer dan twee weken.
- Gebruik kalmeringsmiddelen niet langer dan twee maanden.
- Probeer op een andere manier met slaap- en spanningsklachten om te gaan. (lees de tips hierna)
- Gebruik geen slaap- en kalmeringsmiddelen tijdens zwangerschap en borstvoeding.
- Ga altijd terug naar je arts om te praten over (vervolg)gebruik.
- Neem de tijd om goed met je arts te overleggen. Soms is een dubbel consult aanvragen mogelijk.
- Lees altijd de bijsluiter. De bijsluiter bevat informatie over hoe je het middel moet gebruiken, de bijwerkingen en over het risico op verslaving.

SLECHT SLAPEN EN SPANNING

Veel mensen hebben een verkeerd idee over wat goed slapen is. Zij denken slecht te slapen, maar dat valt erg mee. Normaal slaap je tussen de 5 en 10 uur. Ouderen hebben minder slaap nodig dan jongeren. Het is normaal dat ze wat vaker wakker worden. Tijdens de slaap heb je een periode waarin je diep slaapt, licht slaapt en droomt. De diepe slaap vindt vooral in de eerste 4/5 uur van de slaap plaats. De diepe slaap en het dromen zijn belangrijk voor het goed uitrusten. Je hebt pas een slaapprobleem wanneer je overdag slecht functioneert.

Enkele tips bij slaapproblemen:

1. Ga op geregelde tijden naar bed.
2. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging. Dit heeft een goede invloed op stress.
3. Zorg voor het slapen gaan voor ontspanning.
4. Eet niet te laat of teveel. Drink 's avonds geen koffie, thee of cola en rook niet. Gebruik alcohol niet als slaapmutsje.
5. Kijk geen TV op de slaapkamer.
6. Sta 's ochtends op vaste tijden op. Ook als je weinig geslapen hebt.
7. Doe geen dutjes overdag.
8. Zoek hulp als je functioneren door slaapproblemen wordt belemmerd.

Tips bij spanningsklachten:

1. Doe zo nu en dan een ademhalingsoefening. Adem langzaam in. Houd je adem 5 seconden vast en adem langzaam weer uit.
2. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.
3. Denk positief.
4. Zoek hulp als je normale functioneren wordt belemmerd of als je ernstig onder de spanningsklachten lijdt. Loop er niet onnodig lang mee rond.

DE WET

Slaap- en kalmeringsmiddelen vallen onder de Geneesmiddelenwet. Ze mogen alleen door een arts worden voorgeschreven.

STOPPEN / MINDEREN

- Stop niet ineens, maar bespreek met de huisarts hoe je het best kunt afbouwen. Bij ineens stoppen kunnen oude klachten terugkomen, soms heviger dan daarvoor. Je wordt weer angstig of onrustig en je slaapt weer slecht. Ook krijg je last van ontwenningsverschijnselen.
- Laat mensen in de directe omgeving weten dat je stopt. Steun van familie, vrienden en eventueel collega's is belangrijk.
- Stop nooit vlak voor een emotionele of spannende gebeurtenis, bijvoorbeeld een verhuizing of een nieuwe baan. Wacht tot er meer rust is.
- Geef het niet op als het niet lukt in één keer te stoppen. De volgende keer kan het wel lukken.
- Samen met anderen stoppen kan een grote steun zijn. Er zijn zelfhulpgroepen en instellingen die kunnen helpen.
- Bel of chat met Korrelatie **0900 1450**.
- Veel kruisverenigingen, GGZ-instellingen of plaatselijke GGD's organiseren slaap- of ontspanningscursussen. Voor psychische of sociale problemen kun je ook terecht bij een GGZ-instelling of bij het algemeen maatschappelijk werk (AMW).

INFORMATIE EN HULP

- Stichting Vrouwen en Medicijngebruik: **040 212 17 46**
  ma t/m do van 10.00 – 12.00 uur
- Alcohol en Drugs Infolijn: **0900 1995**
- Jellinek advieslijn: **088 505 12 20**
  ma t/m vrij tussen 09.00 en 11.00 uur en tussen 15.00 en 17.00 uur
- Folders: **www.jellinek.nl**

Websites:

- **www.apotheek.nl**
- **www.korrelatie.nl**
- **www.jellinek.nl** (info, folders, hulp)

Oktober 2017

Uitgave: Jellinek Preventie
Postbus 75848
1070 AV Amsterdam

[1] NDM 2013/2014 [2] Stichting Farmaceutische Kengetallen [3] www.dea.gov