

Van slaappillen kan je *vallen*



*Praat
erover met
je arts of
apotheker*

VALPREVENTIE.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

 **Vlaanderen**
is zorg

U gebruikt een geneesmiddel om beter te kunnen slapen of om te kalmeren (een benzodiazepine of een aanverwant product).

- Ontdek wat deze geneesmiddelen doen.
- Langdurig gebruik ervan is niet zonder risico.

Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?

Doe de medicatietest !

Duid aan. Zijn de onderstaande uitspraken juist of fout?
Op de volgende pagina vindt u de juiste antwoorden.

1 **Het geneesmiddel** dat ik neem, is een mild slaap- of kalmeringsmiddel dat veilig gebruikt kan worden voor een langere tijd.

JUIST

FOUT

2 **De dosis** die ik inneem, veroorzaakt geen bijwerkingen.

JUIST

FOUT

3 **Zonder dit geneesmiddel** zal ik niet goed kunnen slapen of zal ik angst ervaren.

JUIST

FOUT

4 Dit geneesmiddel is **de beste keuze** om goed te kunnen slapen of te kalmeren.

JUIST

FOUT

Antwoorden *medicatie*test

1 FOUT: Het is niet aan te raden om een slaapmiddel langer dan 2 weken en een kalmeringsmiddel langer dan 4 weken te nemen. Bij mensen die deze geneesmiddelen innemen, **verhoogt het risico op bijwerkingen:**

- uw risico op een val en breuken (heup, pols) verdubbelt
- uw risico als chauffeur op een verkeersongeval verdubbelt
- 4 keer meer risico om overdag moe te zijn
- 5 keer meer risico op geheugenverlies en concentratieproblemen
- Meer kans op urineverlies

2 FOUT: **Alle slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden uw reactievermogen**, ook als u het niet merkt en ook als u een lage dosis inneemt. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen sufheid, slappe spieren en concentratieproblemen veroorzaken.

3 JUIST: Als u gedurende langere tijd een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt en er plots mee stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen, soms zelfs nog heviger dan daarvoor. U kan dan **tijdelijk** problemen ervaren om te slapen en **tijdelijk** meer angstgevoelens hebben. **Uw lichaam is immers gewend aan dit geneesmiddel.** **Maar:** met de juiste begeleiding, kunnen veel van deze problemen voorkomen worden.

4 FOUT: Ook al ervaart u onmiddellijk winst bij inname van het geneesmiddel, toch tonen studies aan dat slaap- en kalmeringsmiddelen **op lange termijn niet de beste behandeling** zijn. Deze middelen bestrijden de symptomen, maar lossen de oorzaak niet op.

Wat verandert er met het ouder worden?

- **Het risico op vallen neemt toe.**
Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn één van de risicofactoren die een valpartij (met botbreuken) kunnen veroorzaken.

Andere oorzaken van een val:

- Verminderde mobiliteit, verminderd evenwichtsgevoel, verminderde spiersterkte
- Plotse bloeddrukdaling bij het rechtekomen, bij het bukken of na de maaltijd
- Verminderd gezichtsvermogen
- Voetproblemen (bv. blaren, zweren, eeltknobbels, ingegroeide nagels) en onaangepast schoeisel (bv. schoeisel met gladde zolen)
- Onveilige omgeving (bv. losse tapijten, gevaarlijke trappen, onvoldoende licht,...) en gedrag (bv. op sokken een trap op- of aflopen)
- Valangst

Raadpleeg uw arts als u één of meerdere van bovenstaande risicofactoren herkent!

- U heeft **minder slaap nodig**.
- **Uw slaappatroon verandert:** een lichtere slaap, regelmatig wakker worden ... Dit is normaal.
- **Het risico op gezondheidsproblemen neemt toe**, met soms het gevolg dat u meerdere geneesmiddelen moet innemen.
- **Uw lever- en nierfunctie vermindert**, waardoor geneesmiddelen langer in uw lichaam blijven en de bijwerkingen van geneesmiddelen toenemen.

Tips voor een goede slaap en minder angst

Tips voor een goede slaap

- Vermijd lezen of tv kijken in bed.
- Ga dagelijks op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op.
- Doe ontspanningsoefeningen of neem een bad voor het slapen gaan.
- Beweeg overdag zoveel als mogelijk.
- Kom zoveel mogelijk buiten. Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft.
- Vermijd het gebruik van nicotine, cafeïne (bv. koffie, thee of cola) en alcohol. Die hebben een negatief effect op de kwaliteit van uw slaap.
- Zowel honger als een volle maag kunnen de slaap verstoren. Zware maaltijden vermijdt u best vóór het slapengaan, terwijl een lichte hap de slaap kan bevorderen.

Kan u niet slapen omdat u angstig bent:

- Probeer ontspanningsoefeningen zoals yoga, massage, meditatie of tai chi. Die kunnen alledaagse stress en uw angst(en) verminderen. Contacteer uw gemeente voor informatie over het lokale aanbod.
- Indien nodig, kan u bijkomend beroep doen op een psycholoog. Dit is een goede manier om met stressvolle situaties te leren omgaan en te praten over wat u angstig maakt.

Kris nam tien jaar lang slaamedicatie. Vandaag doet hij het zonder.

Als journalist werd ik van hot naar her gestuurd voor reportages met lange werkdagen. En toen mijn vader overleed, werd het mij te veel. Ik kon niet meer slapen en stapte naar de huisarts. Hij zei: "Ik ga je helpen. Het is heel eenvoudig, ik zal je iets voorschrijven."

Ik dacht: "Als het beter met me gaat, stop ik met de slaappillen." Maar uiteindelijk nam ik tien jaar lang slaappillen. Op het einde nam ik er drie per nacht! Ik voelde me helemaal afgemat en uitgeput. Ik had nergens zin in. Ik begon ook zaken te vergeten. Eigenlijk leefde ik in een soort waas.

De ommekeer kwam er met het TV-programma 'Ook getest op mensen'. Als proefkonijn volgde ik zes weken een slaaptraining in Gasthuisberg Leuven. De training was moeilijk maar bleek achteraf mijn redding. Al die waardevolle inzichten en adviezen over mijn slaapgedrag hebben geholpen om terug goed te slapen, zonder medicatie. Mijn advies? Zoek begeleiding! Stap naar je huisarts, die kan je eventueel doorverwijzen.

Nu sta ik weer scherp in het leven. Ik ben rustiger geworden en helderder van geest. Ik slaap nu heel goed en voel mij 's ochtends echt uitgeslapen. Ik doe veel aan sport en werk terug aan eigen projecten. Ik sta terug volwaardig in de samenleving. De goesting is weer helemaal terug!



*Kris Baert, 61 jaar, journalist,
presentator en zanger-verteller*

Germaine stopte succesvol met haar slaappillen

‘Toen ik veertig was, schreef mijn huisdokter slaapmedicatie voor. Ik had toen wat problemen en sliep niet meer. Daarna ging het beter en ben ik gestopt. Met het ouder worden, sliep ik minder goed en schreef de huisarts mij terug slaapmedicatie voor. Ik heb die jarenlang genomen.

Onder toezicht van mijn huisarts en met hulp van de apotheker werd de medicatie in kleine stapjes afgebouwd. In het begin was het moeilijk want ik kon niet slapen. De verleiding was groot om terug een slaappil te nemen. Het is zoals met roken, je wordt er heel snel aan gewoon. Daarom heb ik na het afbouwen alle resterende pillen teruggebracht naar de apotheek. Als je er geen in huis hebt, kan je er ook geen nemen.

Er is een pak van mijn schouders gevallen. Ik denk terug helder. Ik sta ‘s morgens op en ben niet meer suf. Mijn man stopte ook met slaappillen en is nu een heel andere mens. Hij hoort er opnieuw bij. We babbelen weer met elkaar, gaan wandelen en doen mee aan allerlei activiteiten. Voordien was mijn man zwaar zorgbehoevend en waren we oud. Nu hebben we weer plezier in ‘t leven. Dus geen slaapmedicatie meer voor ons.’



Germaine, 89 jaar, bewoonster van WZC Leiehome in Drongen

Wanneer raadpleeg ik mijn arts of apotheker?

	JA	NEE
Neemt u al een tijdje slaap- of kalmeringsmiddelen?		
Voelt u zich regelmatig moe of suf overdag?		
Heeft u soms problemen met uw evenwicht of bent u onlangs gevallen?		
Staat u soms op met een katergevoel, ook al heeft u niet gedronken?		
Ervaart u soms problemen met uw geheugen?		

Indien u op één of meer van bovenstaande vragen 'ja' antwoordt, dan is het belangrijk om het gebruik van het slaap- of kalmeringsmiddel te bespreken met uw arts of apotheker. Deze geneesmiddelen zijn immers niet onschuldig, gezien het verhoogde valrisico!

Stop zeker niet plots met slaap- of kalmeringsmiddelen, want dan heeft u meer kans op ontweningsverschijnselen. Maak een afspraak bij uw arts of apotheker om een afbouwschema op maat te bespreken. Bespreek ook alternatieven om uw slaap te verbeteren of angst te verlichten en kies zo voor minder bijwerkingen en een betere levenskwaliteit. Meer info op www.valpreventie.be.

Raadpleeg
steeds uw arts of
apotheker voordat u met een
slaap- of kalmeringsmiddel stopt.
Stop deze NOOIT op eigen initiatief!

V.U. Koen Milisen, voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
KU Leuven, Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3000 Leuven.

Deze folder werd vertaald en aangepast met toestemming van "You May Be at Risk" (Tannenbaum et al. JAMA Intern Med 2014;174(6):890-898), aangepaste versie beschikbaar in het Engels via http://www.criugm.qc.ca/images/stories/les_chercheurs/risk_ct.pdf. Alle rechten voorbehouden. Copyright © 2014 by Cara Tannenbaum and the Institut universitaire de gériatrie de Montréal.