

BENZODIAZEPINES EN Z-DRUGS

(Slaap- en kalmeermiddelen)



HOE WERKEN BENZODIAZEPINES EN Z-DRUGS?

■ Slaap- en kalmeermiddelen werken in op de hersenen en kunnen verschillende effecten hebben:

- Angstremmend (Kalmeermiddel)**
- Slaapverwekkend (Slaapmiddel)**
- Anti-epileptisch**
- Spierverslappend**

■ De intensiteit van het effect van een slaap- of kalmeermiddel varieert sterk van persoon tot persoon.

■ Elk middel heeft een specifieke werking.

BIJ WELKE KLACHTEN ZIJN SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN AANBEVOLEN?

Slaap- en kalmeermiddelen kunnen op korte termijn helpen, maar zorgen niet voor genezing op lange termijn. Daarvoor zijn andere gewoontes en gedrag, maar ook psychotherapie nodig. Bespreek dit altijd ook met je psycholoog en dokter.

■ **Angst:** alleen voor ernstige gegeneraliseerde angststoornis, sociale fobie, herhaalde paniekaanvallen.

Belangrijk: neem deze medicatie aan een zo laag mogelijke dosis, en voor een zo kort mogelijke duur

■ **Slaap:** alleen bij recente slapeloosheid door moeilijke maar tijdelijke levensgebeurtenissen die je dagelijkse activiteiten bemoeilijken. Slaap- en kalmeermiddelen kunnen je helpen sneller in slaap te vallen of langer te slapen, maar veranderen de structuur en dus de kwaliteit van de slaap.

Belangrijk: neem deze medicatie aan zo laag mogelijke dosis, voor zo kort mogelijke duur en liefst slechts af en toe. Je loopt al een risico op verslaving vanaf 2 weken

■ **Alcoholontwenning:** tijdelijke ondersteuning om de slaagkans van ontwenning te vergroten en de ontwenning op een veilige manier te kunnen volhouden.

■ **Epilepsieaanval.**



WAAROM ZO KORT MOGELIJK SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN NEMEN?

■ Slaap- en kalmeermiddelen werken maar voor korte periodes. Na een tijdje loop je het risico op gewenning en verslaving aan de medicatie, wat wil zeggen dat je steeds een steeds hogere dosis nodig hebt om hetzelfde effect te krijgen. Stoppen is dan ook moeilijker als je deze middelen voor lange tijd gebruikt.

Neem je al lang slaap- en kalmeermiddelen? Praat met je dokter en psycholoog.



BIJ WELKE KLACHTEN ZIJN SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN NIET AANBEVOLEN?

- Voor bepaalde **angstsymptomen** zoals eenmalige paniekaanvallen, hyperventilatie of specifieke fobieën.
- Langdurige **slaapstoornissen**. Slaap- en kalmeermiddelen zijn alleen op korte termijn effectief en worden niet aanbevolen boven de 65 jaar
- **Stress** door moeilijke levensgebeurtenissen.
- **Rug- en nekpijn** als spierverlapper, gezien de beperkte werkzaamheid en het aanzienlijke risico op bijwerkingen.

WELKE BIJWERKINGEN HEBBEN SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN?

- **Gewenning:** geleidelijk aan zal je een hogere dosis nodig hebben om hetzelfde effect te krijgen.
 - **Verslaving:** het wordt steeds moeilijker om zonder deze medicatie te functioneren.
- Na 1 tot 2 weken kan je moeilijker zonder slaap- en kalmeermiddelen, nemen de gewenste effecten af en kunnen er bijwerkingen optreden.*
- Slaperigheid, verdoofd of "hangover" gevoel, duizeligheid, concentratieproblemen.
 - Afnemen reflexen, verkeersongevallen, valpartijen (vooral bij ouderen).
 - Slechtere slaapkwaliteit (minder herstellende slaap).
 - Verwardheid, geheugenverlies, concentratieproblemen.

- Risico op depressie bij langdurig gebruik.
- Versterkte werking bij gelijktijdig gebruik van alcohol of andere drugs, daardoor risico op overdosering.

*Heb je last van bijwerkingen?
Praat erover met je dokter en psycholoog.*



WANNEER MOET JE MET SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN BEGINNEN?

De behandeling wordt pas gestart na grondig overleg met je arts. Neem geen medicatie van iemand anders of zonder medische begeleiding, dat kan gevaarlijk zijn!

- De behandeling wordt gestart aan een zo laag mogelijke dosis en voor een zo kort mogelijke tijd, meestal één tot enkele weken.
- De behandeling moet worden gecombineerd met een aanpassing van je levensstijl en psychotherapie.
- Gezond eten, regelmatig bewegen, stressbeheersing en een goede slaaphygiëne zijn allemaal belangrijk om te herstellen.

HOE STOP JE MET SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN?

■ Raadpleeg altijd een arts voordat je stopt. De afbouw gebeurt geleidelijk aan en het kan enkele weken duren tot je helemaal kan stoppen. De dokter kan een afbouwschema voorstellen. Hoe korter je medicatie nam, hoe makkelijker stoppen is.

■ Wat zijn de risico's bij te snel stoppen? Er kunnen ontwenningsverschijnselen optreden:

- (Ernstige) angst en slapeloosheid, soms moeilijk te onderscheiden van terugval
- Overgevoeligheid voor licht, geluid of aanraking
- Gevoel alsof wat er rondom jou gebeurt niet echt is (derealisatie)
- Vreemde smaak in de mond
- Spiertrekkingen, beven, tintelingen, oogirritatie, duizeligheid, misselijkheid
- Hallucinaties
- Manische reacties en andere psychotische symptomen
- Epileptische aanval

Stoppen met slaap- en kalmeermiddelen kan alleen onder medische begeleiding. Bespreek het eerst met je arts, psycholoog en apotheker als je wil stoppen.



WELKE BEHANDELING BESTAAT ER VOOR STRESS, ANGST EN LANGDURIGE SLAAPSTOORNISSEN?

■ Antidepressiva zijn hier niet aanbevolen. Het is immers belangrijk dat je merkt dat je zelf iets kan veranderen aan je klachten om zelf vooruitgang te voelen. Het gebruik van medicatie waardoor je je snel beter voelt, zou je daarentegen het gevoel kunnen geven dat je geen gedrag of gewoonten hoeft te veranderen.

Inzicht in de oorzaak van je stress-, angst- of slaapproblemen is cruciaal om tot een blijvende oplossing te komen.

■ Psychotherapie kan helpen om je stress-, angst- of slaapproblemen bij de wortel aan te pakken.

■ Tenslotte speelt een gezonde levensstijl (gezonde voeding, lichaamsbeweging, meditatie en andere stressbeheersing, slaaphygiëne, ...) ook een belangrijke rol om je evenwichtiger te voelen.

Heb je hulp nodig bij het beter omgaan met stress of slaap? Bespreek dan de niet-medicamenteuze behandelingen met je arts en psycholoog.

WIE KAN JE HELPEN?

- Psycholoog en/of psychiater.
- Apotheker.
- Kinesist of andere zorgverlener.
- Familie, vrienden, collega's.
- Praat- of lotgenotengroepen.

MEER WETEN OF MEER HULP NODIG?

- **Slaap- en kalmeermiddelen, denk eerst aan andere oplossingen:**

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/spf-brochure-triptyque-a5-nl-hd.pdf

- **Zelfhulpgroepen:**
<https://www.zelfhulp.be/>

- **Tele-onthaal:**
<https://www.tele-onthaal.be>

- **Similes**, familieleden en vrienden van mensen met psychische gezondheidsproblemen:
<https://nl.similes.be/>

