

SLAAPPROBLEMEN

- WAT KAN IK ZELF DOEN • MEDICIJNEN BIJ SLAAPPROBLEMEN (BENZODIAZEPINES)
- AUTORIJDEN • STOPPEN MET EEN BENZODIAZEPINE • WAT KAN DE APOTHEKER VOOR MIJ DOEN • INFORMATIE



SLAAPPROBLEMEN

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Meestal zijn spanningen of zorgen de oorzaak. Bijvoorbeeld over uw relatie, de situatie thuis of op uw werk. Die spanningen kunnen onbewust zijn. Door het gepieker kunt u zich niet goed ontspannen.

WAT KAN IK ZELF DOEN

Als persoonlijke zorgen u wakker houden, kan het helpen hierover te praten. Soms zijn bepaalde maatregelen nodig om de achterliggende oorzaak van de slapeloosheid aan te pakken. Ga na of bepaalde gewoonten uw slaapprobleem in stand houden. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen.

VOORBEREIDING OP DE NACHTRUST

- Sporten overdag of vroeg in de avond helpt; dan is bij het slapengaan niet alleen uw geest, maar ook uw lichaam moe.
- Neem twee tot drie uur voor het slapen geen vast voedsel meer.
- Gebruik 's avonds geen koffie, sterke thee, nicotine of drugs.
- Neem geen alcohol om in te slapen.
- Probeer een uur voor het slapengaan alvast te ontspannen (korte wandeling, warm bad, ontspanningsoefeningen, vrijen) en vermijd overmatige inspanning (lichamelijk en geestelijk).
- Volg eventueel een slaapcursus (georganiseerd door bijvoorbeeld de thuiszorg).

SLAAPKAMER

- Zorg voor gemakkelijk zittende nachtkleding en een comfortabel bed en kussen.

- Zorg voor een prettig slaapkamerklimaat: een rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, goede ventilatie en niet te droge lucht.
- Gebruik uw slaapkamer niet als werk-, studeer- of tv-kamer. Verwijder eventuele computers of televisie uit uw slaapkamer, zodat u niet in de verleiding komt

TIJDSTIP

- Probeer overdag niet te slapen.
- Probeer steeds rond dezelfde tijd naar bed te gaan.
- Probeer steeds rond dezelfde tijd op te staan.
- Houd rekening met het aantal uren slaap dat u nodig heeft om goed te kunnen functioneren.
- Ga 's avonds, als u slaap heeft, naar bed en blijf niet onnodig lang op.
- Lukt het slapen niet, ga dan wat lezen of luister naar rustige muziek, liefst in een andere kamer.

MEDICIJNEN BIJ SLAAPPROBLEMEN (BENZODIAZEPINES)

Als bovenstaande tips niet of onvoldoende helpen, kan uw arts tijdelijk een slaapmiddel voorschrijven. Dit middel kan ervoor zorgen dat u beter inslaapt of doorslaapt. Er zijn veel verschillende merken, maar bijna alle slaapmiddelen behoren tot de groep van de benzodiazepines. Voorbeelden zijn temazepam of lorazepam. Of ze lijken erg op benzodiazepines, bijvoorbeeld zolpidem of zopiclon.

Benzodiazepines of vergelijkbare medicijnen kunnen een tijdelijk hulpmiddel zijn om uw klachten te helpen verminderen. Verder is het belangrijk dat u iets aan de oorzaak van de uw klachten doet. Een benzodiazepine lost de oorzaak namelijk niet op.

HOE LANG KAN IK EEN BENZODIAZEPINE GEBRUIKEN

Uw arts kan een benzo-diazepine als slaapmiddel voorschrijven, meestal voor 1 of maximaal 2 weken. Na 2 weken neemt de werking als slaapmiddel namelijk af en kunt u er afhankelijk van worden. Gebruik het slaapmiddel daarom het liefst alleen af en toe en nooit meer dan enkele nachten achter elkaar. Dan vermindert u de kans op afhankelijkheid.

Als u na de eerste 2 weken wilt doorgaan met het gebruik van een slaapmiddel, overleg dan eerst met uw arts. Samen met u kan de arts bekijken of herhaling van de medicatie wel zinvol is. Slaapmiddelen zijn een tijdelijk steuntje in de rug. Uiteindelijk moet u toch weer op eigen kracht verder.

WAT ZIJN DE BIJWERKINGEN

Slaapmiddelen kunnen uw reactie-*ver*mogen beïnvloeden. U kunt zich ook suf voelen. De sufheid kan na een aantal weken gebruik wel overgaan, maar uw reactievermogen blijft verminderd.

Deze medicijnen verhogen hierdoor ook de kans op vallen, vooral bij ouderen. Het risico een gebroken heup op te lopen, is het hoogst bij:

- de start van het gebruik van een benzodiazepine;
- gebruik van verschillende benzodiazepines bij elkaar;
- combinatie met een middel tegen depressie;
- gebruik van een hoge dosis benzodiazepine;
- combinatie met alcohol.

Door gebruik van een slaapmiddel kan het effect van alcohol kan veel sterker zijn dan u bent gewend. U kunt na één drankje al stevig 'onder invloed' zijn, waardoor uw reactievermogen dan nog minder is.

Benzodiazepines onderdrukken uw gevoelens. Dit gebeurt niet alleen met verdriet en angst maar op den duur ook met liefde, vreugde en genot. Ook kan uw geheugen geleidelijk achteruitgaan.

In de bijsluiter staat een volledig overzicht van de bijwerkingen van het benzodiazepine dat u gebruikt. Ook kunt u de belangrijkste bijwerkingen vinden op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl). Als u last heeft van een bijwerking, overleg dan met uw apotheker.

Benzodiazepines werken meestal sterker bij ouderen. Ouderen hebben dan ook maar de helft van de normale dosis voor een volwassene nodig. Om te voorkomen dat ouderen te veel last krijgen van bijwerkingen, zal de arts hiermee meestal een lagere dosering van een slaapmiddel voorschrijven aan een oudere patiënt.

AUTORIJDEN

Slaapmiddelen beïnvloeden uw reactievermogen. Maar sommige middelen doen dit meer dan andere, of werken langduriger door dan andere. Als u 's avonds een slaapmiddel gebruikt, kunt u bij sommige middelen de volgende dag nog steeds last hebben van een verminderd reactievermogen. Vraag daarom advies aan uw arts of apotheker welk middel u het beste kunt gebruiken als autorijden voor u van belang is. Ook kunt u voor een specifiek advies over uw medicijn kijken op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) of op [Rijveiligmetmedicijnen.nl](https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl).

ADVIEZEN OM VEILIG TE RIJDEN

Gebruikt u een medicijn met een gele sticker of een waarschuwing op het etiket? Meestal kunt u dan de eerste tijd beter niet autorijden. Hoe lang dat is, verschilt per medicijn. Vraag daarom uw apotheker om advies.

Als u na enige tijd weer wilt gaan autorijden, let dan op het volgende:

- Stap alleen in de auto als u geen last heeft van bijwerkingen.
- Drink geen alcohol als u gaat rijden, ook niet 1 glaasje. Daar wordt u extra suf van.
- Neem een passagier mee. Een ander kan beter beoordelen of u met wisselende snelheden rijdt, slingert of geïrriteerd reageert op andere weggebruikers.
- Ga uitgerust op weg. Neem na elke 2 uur rijden een kwartier pauze.
- Rijd bij voorkeur niet 's nachts of bij slecht weer.

STOPPEN MET EEN BENZODIAZEPINE

Het is het beste om slaapmiddelen niet te lang te gebruiken, maximaal 2 weken, en het liefst niet elke nacht. Als u slechts enkele dagen achter elkaar een slaapmiddel heeft gebruikt, kunt u in één keer stoppen. Er treden dan over het algemeen geen ontwenningssverschijnselen op.

Heeft u meer dan twee weken achter elkaar een slaapmiddel gebruikt, en gebruikt u het dan opeens niet meer? Dan heeft u kans op 'ontwenningsslapeloosheid'. Uw lichaam verwacht het effect van het slaapmiddel om in slaap te vallen. In het begin gaat het slapen daardoor weer moeilijker. Heeft u het slaapmiddel langere tijd gebruikt? Bouw de dosering dan langzaam af. Uw apotheker kan u hierbij helpen, bijvoorbeeld met een afbouwschema.

Als het niet lukt om te stoppen, kan uw arts u verwijzen voor gespecialiseerde hulp.

WAT KAN DE APOTHEKER VOOR MIJ DOEN

U kunt altijd bij uw apotheker terecht voor informatie. Vraag advies als:

- u vragen heeft over een medicijn;
- u meer wilt weten over de invloed van uw medicijn op uw bezigheden;
- u zich afvraagt of het verantwoord is auto te rijden met een bepaald medicijn;
- autorijden voor u onvermijdelijk is en uw arts u een medicijn voorschrijft met een gele sticker. Een gele sticker waarschuwt u ervoor dat het middel de rijvaardigheid of het reactievermogen kan beïnvloeden;
- u een waarschuwing op het etiket ziet. Uw apotheek kan voor u nazoeken of er een vergelijkbaar medicijn is dat u wel kunt gebruiken;
- bent u van beroep chauffeur? Als u dit meldt in de apotheek, kan dit worden vastgelegd in de computer. De apotheker kan u dan adviseren over mogelijke alternatieven als u een middel moet gebruiken dat de rijvaardigheid kan verminderen;
- u langer dan 2 weken achter elkaar een slaapmiddel heeft gebruikt en hiermee wilt stoppen. Uw apotheker kan u adviseren over het stoppen en een afbouwschema met u bespreken.

INFORMATIE

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie, neem dan contact op met uw apotheker of arts. Uw apotheker kan u meer vertellen over hoe benzodiazepines werken en welke ongewenste effecten ze kunnen hebben.

Apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubriek Medicijnen kunt u informatie vinden over medicijnen bij slapeloosheid.

BELANGRIJK

- Probeer bij slapeloosheid eerst de adviezen in deze folder.
- Gebruik slaapmiddelen niet langer dan 2 weken en het liefst niet elke nacht, anders is de kans groot dat u er afhankelijk van wordt..
- Als u langer dan 2 weken achter elkaar een slaapmiddel heeft gebruikt, vraag advies om te stoppen met een afbouwschema van uw apotheker.
- Lukt het dan nog niet om te stoppen, dan kan uw arts u verwijzen voor gespecialiseerde hulp.
- Slaapmiddelen kunnen ook overdag uw reactie- vermogen verminderen. Vraag daarom uw apotheker om advies als u wilt gaan autorijden, of kijk hiervoor op Apotheek.nl.
- Gebruik een benzodiazepine niet samen met alcohol. Het effect van alcohol kan dan namelijk veel sterker zijn dan u gewend bent.

Vraag over uw medicijnen? Apotheek.nl

Herzien januari 2019.