

ZIN EN ONZIN OMTRENT KALMEER- EN SLAAPMIDDELEN

Sibyl Anthierens, Roland Rogiers en Anke Thoen



Als mensen gestresseerd of angstig zijn of niet goed kunnen slapen, dan zoeken ze daar een oplossing voor. Nogal wat mensen denken dan aan een kalmeer- of slaappil. Dat lijkt ook logisch. Ze worden veel gebruikt en de patiëntentevredenheid is hoog. Toch zijn er andere en betere oplossingen. Hieronder vind je een aantal voor- en nadelen van deze middelen. We beschrijven ook welke andere oplossingen mogelijk zijn.

Enkele veel gehoorde uitspraken:

“Als er zoveel mensen dat nemen kan dat toch niet gevaarlijk zijn!”

Er worden in België elke dag 735.000 kalmeer- en slaappillen genomen. Een van de problemen met deze medicatie is dat mensen deze middelen als onschuldig zien. Ze worden ook vaak een “pilletje” of “inslapertje” genoemd.

Zo onschadelijk als men wil laten uitschijnen, zijn deze middelen echter niet. Deze medicijnen vervangen in aanvang echt gevaarlijke medicatie en men was toen blij met de ontdekking van deze medicijnen. Het is pas de laatste jaren dat men de gevolgen op lange termijn ging zien en dat men zich zorgen begon te maken.

***“Er zijn ergere dingen om aan verslaafd te zijn.
En als je dan goed kan slapen...dat is toch ook heel wat.”***

Slaapmiddelen verbeteren je slaapkwaliteit niet! Je slaapt wel makkelijker in door deze pillen, maar de kwaliteit van je slaap is niet zoals bij een echte slaap; je slaapt er oppervlakkiger door.

Vaak zorgen die medicijnen ook nog eens voor een nawerking overdag: slaperigheid, concentratieproblemen, ...

“Die nieuwe slaappillen zijn echt wel iets anders.”

Een veel gehoorde opvatting. Maar ook de zogenaamde slaapmiddelen zoals Stilnoct, Sonata, Imovane, hebben gelijkaardige nadelen als de benzodiazepines (kalmeermiddelen).

Dat ze dus beter werken of minder nadelige gevolgen zouden hebben is een fabeltje van de producenten.

“Als het zo slecht was zou de dokter me dat toch niet voorschrijven?”

Soms krijgen mensen medicijnen omdat noch zij noch de dokter op dat moment een andere oplossing ziet. Beter een slechte oplossing dan geen oplossing lijken beide partijen dan te denken. Dat betekent dus niet dat er geen andere oplossingen zijn of dat de kalmeer- of slaappil een goede oplossing zou zijn...

“Als ik die pillen niet neem voel ik me slechter. Ik heb ze echt nodig.”

Er zijn altijd mensen voor wie deze medicijnen echt op hun plaats zijn. Alleen zijn dat er veel minder dan het aantal mensen dat die medicijnen op dit moment slikt. Je hebt de medicijnen niet nodig om te overleven. Je neemt ze vaak om de negatieve gevolgen van het stoppen niet te moeten doorstaan.

“Er moet echt wat veranderen, zo kan het niet langer. Ik houd het niet langer uit.”

Kalmeer- of slaappillen “genezen” niet. Wanneer je met de medicatie stopt, dan komt de slapeloosheid of je probleem opnieuw tevoorschijn en moet je het probleem toch weer aanpakken. Je schuift je probleem even onder de mat, maar beseft dat het daar ook blijft liggen.

“Wat zijn dan precies de nadelen van die medicijnen?”

Kalmeer- of slaappillen “genezen” niet, maar verdoezelen je probleem voor eventjes. Je kan het effect van slaapmedicatie vergelijken met het drinken van enkele glazen alcohol. Omdat deze medicijnen in het begin snel werken, gaat men er gemakkelijk op vertrouwen. Op termijn verliezen kalmeer- en slaappillen echter hun effect. Deze medicijnen hebben een aantal belangrijke nevenwerkingen; zo ontstaan er vaak problemen met concentratie en geheugen en gebeuren er ook vaak valaccidenten bij oudere mensen. Veel mensen worden afhankelijk; 1 op 3 mensen die begonnen is met deze medicatie, neemt die 8 jaar nadien nog steeds. Niet zozeer omdat ze vinden dat ze er zo goed mee zijn maar wel omdat ze bang zijn om ermee te stoppen.

“Stoppen is moeilijk, dat kan ik niet aan.”

Zomaar stoppen op eigen houtje doe je beter niet. Je arts kan je hierbij helpen door geleidelijk af te bouwen. Door geleidelijk af te bouwen heb je minder last van de afkickverschijnselen. Bij het afbouwen van slaapmedicatie, is het niet belangrijk hoelang je deze medicijnen al neemt; het is vooral jouw motivatie om te stoppen die een rol speelt.

“Ik kan toch evengoed nu kalmeerpillen nemen en ondertussen aan mijn problemen werken?”

Dat klinkt mooi, maar zo werkt het eigenlijk niet. Om je problemen aan te pakken moet je leren vertrouwen op je eigen mogelijkheden. Dat is erg moeilijk als je kalmeermiddelen neemt, want dan leer je vooral te vertrouwen op je pillen, niet op jezelf. Zo'n gecombineerde behandeling is dan ook meestal geen succes. Niet starten met deze medicijnen is de boodschap.

Wat zijn dan wel goede oplossingen?

Goede oplossingen, zijn oplossingen:

- die geen nieuwe problemen geven, zoals verslaving of afhankelijkheid
- die je helpen om je probleem echt aan te pakken, en waar je een goed gevoel aan over houdt
- die ervoor zorgen dat je leven niet door de problemen gedomineerd wordt. Soms kunnen problemen niet opgelost worden.

Soms is het echt wel de bedoeling om werk te maken van je stress, slaapprobleem of je angst. Het kan dat je arts je dan voorstelt om een psycholoog op te zoeken. Psychologen kun je vergelijken met geschoolde coaches; ze gaan met jou na wat jouw moeilijkheden precies zijn, wat deze veroorzaken en op welke manier je jouw moeilijkheden verder kan aanpakken.

In geval van slaapproblemen zijn er wel degelijk een aantal adviezen die je kunt opvolgen om je terug te leren ontspannen. Uiteindelijk is de nacht de spiegel van de dag: als je overdag meer ontspannen bent, dan wordt het evidentier om goed te slapen. Je arts zal die adviezen graag met jou bespreken.

Wie meer wil weten over slaap kan ook het boekje van Dr. Bruno Ariëns eens nakijken. Het is getiteld “Uitgeslapen wakker worden” en is uitgegeven bij de Standaard Uitgeverij.

Dr. Ariëns heeft ook een weblog waar je allerlei informatie kan vinden over slaapproblemen: <http://www.uitgeslapenwakker.be/>