

Slaapproblemen en nervositeit

• WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U
DOEN • WAT GEBEURT ER ALS U STOPT • AUTORIJDEN •
INFORMATIE • ADRESSEN HULPVERLENING



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

SLAAPPROBLEMEN EN NERVOSITEIT

Veel mensen hebben wel eens slaapproblemen. Of ze worden uit hun evenwicht gebracht door bepaalde gebeurtenissen. Bij slaapproblemen of nervositeit kunt u de volgende adviezen proberen.

WAT KUNT U ZELF DOEN

BIJ SLAAPPROBLEMEN

- Neem de tijd om voor het slapengaan te ontspannen; luister bijvoorbeeld naar muziek, lees een mooi boek of neem een warme douche, maar zet niet de televisie aan.
- Eet 's avonds laat geen kruidige of zware maaltijden.
- Drink voor het slapengaan geen alcohol, cola, koffie, thee of chocolademelk.
- Doe overdag geen dutje.
- Zorg voor een goed bed.
- Draag prettig zittende nachtkleding.
- Zorg dat uw slaapkamer goed is geventileerd.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer.
- Blijf niet krampachtig proberen in slaap te komen als u de slaap niet kunt vatten; sta op en ga in een luie stoel zitten met een boek of tijdschrift en drink bijvoorbeeld een kop warme melk.
- In veel plaatsen geeft de Stichting Thuiszorg een slaapcursus.

Overigens, mensen hebben vaak minder slaap nodig als ze ouder worden. Er is pas echt sprake van een slaapprobleem als u regelmatig overdag moe bent door te weinig slaap.

BIJ NERVOSITEIT

- Gun uzelf de tijd uw problemen te verwerken.
- Krop uw emoties niet op, maar probeer er met iemand die u vertrouwt over te praten.
- Probeer eens op papier te zetten wat u dwars zit.
- Zoek afleiding.
- Probeer eens ontspanningsoefeningen.
- Doe iets aan lichamelijke activiteit; maak bijvoorbeeld een lange wandeling, ga een eind fietsen of ga tuinieren.
- Aarzel niet om hulp van deskundigen in te roepen, zoals uw huisarts of een maatschappelijk werker.

Indien deze tips niet of onvoldoende helpen, kan uw arts een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijven. Dit middel kan ervoor zorgen dat u beter inslaapt of dat u zich rustiger voelt. Er zijn veel verschillende merken, maar bijna alle slaap- en kalmeringsmiddelen behoren tot de groep van de benzodiazepines.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

MEDICIJNEN BIJ SLAAPPROBLEMEN EN NERVOSITEIT

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.

WAT KUNT U VAN EEN BENZODIAZEPINE VERWACHTEN

Benzodiazepines, zoals *diazepam* en *oxazepam*, worden voorgeschreven om onrust, angst of slaapproblemen tegen te gaan. Afhankelijk van de dosis en de werkingsduur zijn ze slaapverwekkend of kalmerend. Grofweg kan worden gezegd dat de meeste slaapmiddelen snel maar kort werken, terwijl kalmeringsmiddelen minder snel maar langer werken.

Een slaap- of kalmeringsmiddel kan een tijdelijk hulpmiddel zijn om uw klachten te helpen verminderen. Verder is het belangrijk dat u iets aan de oorzaak van de slaapklachten of de nervositeit doet. Een benzodiazepine lost de oorzaak namelijk niet op.

HOE LANG KUNT U EEN BENZODIAZEPINE GEBRUIKEN

Uw huisarts of specialist kan in bepaalde gevallen een benzodiazepine voorschrijven, meestal voor één of twee weken. Na twee weken neemt de werking namelijk af.

Gebruik een benzodiazepine bij voorkeur niet langer dan twee maanden. Als u een benzodiazepine langer dan twee maanden gebruikt, kunt u er verslaafd aan raken. Dat wil zeggen dat u er geestelijk en lichamelijk afhankelijk van kunt worden.

HERHALING VAN DE MEDICATIE

Wanneer u een slaap- of kalmeringsmiddel langer dan twee weken wilt gebruiken, is het verstandig naar uw arts te gaan. In overleg met u kan de arts bekijken of herhaling van de medicatie nog wel zinvol is. Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn een tijdelijk steuntje in de rug. Uiteindelijk moet u toch weer op eigen kracht verder.

WAT ZIJN DE NADELIGE EFFECTEN

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen uw reactievermogen 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.

Het gebruik van alcohol samen met een slaap- of kalmeringsmiddel verdient een aparte waarschuwing. Het effect van alcohol kan namelijk 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. Denkt u dat u last heeft van een bijwerking, overleg dan met uw apotheker.

Benzodiazepines werken in het algemeen 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 rekening houden als hij een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijft aan een oudere patiënt.

WAT GEBEURT ER ALS U STOPT

Als u gedurende een (langere) periode slaap- of kalmeringsmiddelen heeft gebruikt en dan plotseling stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen. Soms zelfs heviger dan daarvoor. Zo kunt u onrustig of angstig worden.

Ook is het mogelijk dat u slechter slaapt of dat nieuwe klachten ontstaan, zoals hoofdpijn en spierpijn. Het is daarom verstandig altijd eerst uw arts of apotheker te raadplegen als u wilt stoppen met het gebruik van een slaap- of kalmeringsmiddel. In overleg met hen kunt u het gebruik op een deskundige manier verminderen of stoppen. U zult dan minder last van klachten hebben.

Het kan ook zijn dat het u ondanks de steun van uw arts en apotheker niet lukt te stoppen met het gebruik van het benzodiazepine. U kunt in dit geval gebruik maken van het hulpverleningsaanbod van diverse instellingen.

AUTORIJDEN

Slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden uw reactievermogen. Maar sommige middelen doen dit meer dan andere. Vraag daarom advies aan uw arts of apotheker welk middel u het beste kunt gebruiken. Let in elk geval op de volgende punten.

- Gebruikt u overdag een medicijn met een gele sticker of een waarschuwing op het etiket? Rijd dan geen auto, zeker niet gedurende de eerste twee weken dat u dit middel gebruikt.
- Gebruikt u 's avonds een medicijn met een gele sticker of waarschuwingsetiket, zoals een slaapmiddel? De kans bestaat dat u de volgende ochtend nog steeds last heeft van een verminderd reactievermogen. Ga zeker de eerste paar keer dat u dit middel gebruikt of de volgende ochtend niet rijden, maar wacht de middag af. Ook als u het middel al vaker heeft gebruikt, kunt u onverwacht reageren. Als u het middel later in de nacht of in de vroege ochtend heeft genomen, kunt u ook 's middags beter niet autorijden.

TIPS VOOR ALS U NA ENIGE TIJD WEER WILT AUTORIJDEN

- Laat bij verkeersdeelname iemand uit uw omgeving kijken of u veilig genoeg rijdt. Deze persoon kan zien of u met wisselende snelheden rijdt, slingert en geïrriteerd reageert op normaal gedrag van medeweggebruikers.
- Rijd niet als u onscherp ziet, slaperig of duizelig bent, moeite heeft u te concentreren of wakker te blijven, of als u niet weet langs welke route u naar een bestemming bent gereden.
- Drink absoluut geen alcohol als u gaat rijden. Alcohol versterkt de versuffende bijwerking van dit middel in sterke mate.
- Rijd niet langer dan één uur, ook al voelt u zich goed.
- Rijd niet 's nachts of bij slecht weer.

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.

Ook kijkt men in de apotheek altijd na of u uw slaap- of kalmeringsmiddel samen met eventuele andere medicijnen kunt gebruiken. Het is daarom belangrijk dat u doorgeeft welke middelen u elders heeft gehaald, ook middelen die u zonder recept kunt kopen.

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubriek Geneesmiddelen kunt u informatie vinden over medicijnen bij slaap- en nervositeitsproblemen.

ADRESSEN HULPVERLENING

Instellingen voor verslavingszorg en de GGD zijn er voor hulp bij alle mogelijke soorten verslavingen. Voor het adres en telefoonnummer in uw eigen omgeving:

- bel de Drugs Infolijn: 0900 -1995 (€ 0.10 per minuut);
- kijk op internet www.ggd.nl.

Belangrijk

- Probeer bij slaapproblemen of nervositeit eerst de tips in deze folder.
- Gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen niet langer dan twee maanden; anders is de kans groot dat u er verslaafd aan raakt.
- Als u langer dan twee maanden een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt, stop dan niet op eigen initiatief maar vraag begeleiding aan de voorschrijvende arts of uw apotheker.
- Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen uw reactievermogen verminderen; pas daarom op met autorijden of het bedienen van machines.
- Gebruik een benzodiazepine niet samen met alcohol; het effect van alcohol kan namelijk veel sterker zijn dan u gewend bent.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

