



Slaap- en kalmeermiddelen.

Maak er geen gewoonte van voor je niet meer zonder kan.

Lijst benzodiazepines

Akton	Lauracalm	Seresta
Alpraphar	Lendormin	Solatran
Alpraz	Lexotan	Staurodorm
Alpraphar	Loramet	Stilaze
Alprazolam	Loranka	Temesta
Alprazolam	Lorazemed	Topazolam
Anxiocalm	Lorazepam	Tranquo
Arivics	Lorazephar	Tranxene
Bromatop	Lorazetop	Uni-Tranxene
Bromazemed	Loridem	Valium
Bromazepam	Lormetamed	Victan
Bromazephar	Lormetazepam	Vigiten
Bromidem	Lormetazephar	Xanax
Calmamed	Lysanxia	
Calmday	Metatop	
Clozan	Mogadon	
Diazepam	Myolastan	
Diazephar	Nitraphar	
Docalprazo	Noctacalm	
Docbromaze	Noctamid	
Docloraze	Normison	
Doclormeta	Optisedine	
Dormicum	Oxaphar	
Dormonoct	Oxazepam	
Euhypnos	Rivotril	
Flunitrazepam	Rohypnol	
Frisium	Sedaben	
Halcion	Serenase	

Andere gelijkaardige slaapmiddelen:

Buspar
Imovane
Zolpidem
Zopiclone
Sonata
Stilnoct
Zolpidephar
Zopiclophar

Maak er geen gewoonte van.

- *Wanneer je slecht slaapt, vaak angstig bent of erg gestresseerd, neem dan nooit op eigen houtje een slaap- en kalmeermiddel. Maar vraag raad aan je huisarts om na te gaan wat er precies misloopt en hoe je dat best aanpakt.*
- *Neem nooit een slaap- of kalmeermiddel (zie de lijst van producten achteraan op deze folder) langer dan 1 week, zonder uitdrukkelijke toestemming van je huisarts. Verhoog ook nooit de voorgeschreven dosis.*
- *Gebruik je al een tijdlang benzodiazepines en heb je moeite om ermee te stoppen, vraag dan raad aan je huisarts. Hij of zij kan je deskundig begeleiden om de behandeling geleidelijk stop te zetten. Stop niet bruusk op eigen initiatief.*

V.U.: D.Cuypers, Pachecolaan 19, 1010 Brussel, 11/2002

voor meer informatie:
www.health.fgov.be/benzo

Slaap- en kalmeermiddelen.

Maak er geen gewoonte van voor je niet meer zonder kan.

Slecht slapen, angstig of over je toeren?

Je slaapt slecht, je bent overspannen, angstig of over je toeren... Misschien door stress op het werk of in het huishouden, ruzie in je familie of vriendenkring, pesterijen, een overlijden of een ongeval van een vriend of kennis. Iedereen maakt het wel eens mee.

Wat doe je eraan?

Praat erover met familie of vrienden. Dat kan helpen om te weten wat er precies aan de hand is, waarom je zo gespannen bent. Misschien voel je je daardoor al wat beter. Soms ontstaan eenvoudige hulpmiddeltjes al om beter te slapen of je te ontspannen: wat lichaamsbeweging, een warm bad, een wandeling, misschien een extra dagje vakantie...

Zoek hulp.

Kom je er alleen niet uit, praat er dan over met je huisarts. Die zal je onderzoeken om na te gaan of er iets ernstigs aan de hand is, of je klachten bijvoorbeeld niet veroorzaakt worden door een of andere ziekte. Je huisarts zal je met raad en daad bijstaan, je zo nodig aansporen om je slaapgewoonten aan te passen, om wat minder gestresseerd te leven, om ontspanningstechnieken aan te leren, om regelmatig wat sport te doen... Hij of zij kan je ook aanraden om een slaap- of anti-stresscursus of een of andere

vorm van psychotherapie te volgen. Als het echt nodig is, zal je arts je misschien voor een heel beperkte periode een slaap- of kalmeermiddel voorschrijven.

Slaap- en kalmeermiddelen.

Schrijft je huisarts een slaap- of kalmeermiddel voor, dan gaat het meestal om zogenaamde benzodiazepines (zie de lijst achteraan op deze folder) Het zijn geneesmiddelen die inwerken op het centraal zenuwstelsel. Ze verminderen angst en spanning en vergemakkelijken het inslapen. Maar opgelet! Het effect is maar van korte duur. Je voelt je snel beter maar de echte oorzaken van je probleem worden niet aangepakt. Bovendien zijn er ook belangrijke ongewenste effecten.

Ongewenste effecten.

Je huisarts of apotheker kunnen je hierover meer vertellen. Maar belangrijk om weten is dat benzodiazepines concentratie- of geheugenstoornissen en verwardheid kunnen veroorzaken. Soms maken ze je prikkelbaar wat kan leiden tot woede-uitbarstingen. Bij bejaarden kunnen ze aanleiding geven tot struikelen en vallen, met soms ernstige gevolgen (bijv. heupbreuk). Gebruik je slaap- en kalmeermiddelen langer dan één week, dan kan er gewenning en afhankelijkheid optreden. Bij gewenning moet je steeds hogere dosissen gebruiken om het gewenste effect

te bereiken. Bij afhankelijkheid kan je niet meer zonder en is het moeilijk ermee te stoppen.

Als je toch wil stoppen, dan treden ontwenningsverschijnselen op zoals slapeloosheid, angst, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen. Die lijken erg op de klachten waarvoor je die pillen bent beginnen nemen zodat je de neiging hebt om er mee door te gaan.

Neem je al geruime tijd benzodiazepines, of heb je ze gekregen tijdens een verblijf in het ziekenhuis, raadpleeg dan je huisarts om na te gaan hoe je er best mee kan stoppen.

Andere slaapmiddelen.

Er bestaan ook andere slaapmiddelen zoals zolpidem, zopiclon en zaleplon (zie de volledige lijst achteraan op deze folder). Ze hebben gelijkaardige nadelen als benzodiazepines en zijn dus evenmin aan te raden. Over het effect van kruidenmiddeltjes zoals valeriana of passiebloem is weinig bekend. Maar ze kunnen ook ongewenste effecten hebben en zijn dus zeker niet onschuldig.

voor meer informatie:

www.health.fgov.be/benzo