

IK WIL STOPPEN MET SLAAPMIDDELEN

IN HET KORT

- Een goede voorbereiding maakt stoppen met slaapmiddelen makkelijker.
- Uw huisarts helpt u graag bij het stoppen.
- Als u stopt, kunt u tijdelijk ontwenningsverschijnselen krijgen.
- Met steun van uw omgeving komt u deze periode makkelijker door.
- Volg de slaapadviezen en verbeter zo uw slaap.
- Wanneer u enige tijd gestopt bent, voelt u zich beter.

WAAROM STOPPEN MET SLAAPMIDDELEN?

Heel goed dat u wilt stoppen. Mensen die al enige tijd met slaapmiddelen gestopt zijn voelen zich prettiger dan toen ze ze nog gebruikten.

Slaapmiddelen hebben alleen bij kortdurend gebruik voordelen. Als u ze langer gebruikt, verdwijnen die voordelen en blijven de nadelen over. Daarom is het goed dat u stopt.

Stoppen gaat makkelijker als u zich goed voorbereidt en weet waar u mee te maken kunt krijgen.

WELKE NADELEN EN BIJWERKINGEN HEBBEN SLAAPMIDDELEN?

Slaapmiddelen hebben veel nadelen:

- Slaapmiddelen werken maar tijdelijk. De oorzaak van de slapeloosheid verdwijnt niet.

- Aan slaapmiddelen raakt u snel gewend. Als u ze langer dan 2 weken gebruikt, helpen ze steeds minder. U heeft steeds meer slaapmiddelen nodig om te kunnen slapen.
- Het wordt steeds moeilijker om te stoppen. Binnen enkele weken raakt u eraan verlaafd.

Slaapmiddelen hebben veel bijwerkingen:

De werkzame stof van slaapmiddelen blijft langer in uw bloed dan nodig is, bij sommige middelen zelfs 2 dagen. Die stof geeft allerlei bijwerkingen.

- Een belangrijke bijwerking is sufheid overdag. U reageert minder snel en u kunt zich minder goed concentreren (vaak zonder dat u dat zelf merkt).
- Daardoor heeft u meer kans op een ongeluk, bijvoorbeeld in het verkeer of bij het besturen van zware machines op uw werk.
- Als u ouder bent, heeft u meer kans om 's nachts of overdag te vallen en bijvoorbeeld een heup te breken.

Andere bijwerkingen zijn:

- hoofdpijn
- somberheid
- duizeligheid
- onverschilligheid
- prikkelbaarheid
- geheugenverlies
- vermoeidheid
- minder zin in vrijen

Gebruikt u ook nog andere slaapmiddelen? Of neemt u ze samen met alcohol, drugs of kalmeringsmiddelen? Dan worden deze bijwerkingen erger.

WAT ZIJN ONTWENNINGSVERSCIJNSELEN BIJ STOPPEN MET SLAAPMIDDELEN?

Wanneer u met slaapmiddelen stopt, kunt u tijdelijk ontwenningsverschijnselen krijgen:

- In het begin gaat het slapen meestal extra moeilijk.
- U kunt last hebben van hartkloppingen, onrust, angst en nachtmerries.
- Sommige mensen worden prikkelbaar of somber.
- Andere verschijnselen zijn: hoofdpijn, zweten, rillingen en duizelingen.

Door de ontwenningsverschijnselen krijgt u het idee dat u het slaapmiddel nodig heeft. Dit is niet zo. Het laat alleen zien dat u van het middel afhankelijk bent geworden.

Geef dus niet toe aan uw behoefte aan een slaappil. Als u nu doorzet, gaat het straks beter. De ontwenningsverschijnselen verdwijnen binnen 2 tot 3 weken.

ADVIEZEN BIJ STOPPEN MET SLAAPMIDDELEN

De volgende adviezen helpen om te stoppen met slaapmiddelen. Ze helpen u om de periode met ontwenningsverschijnselen door te komen. Met ondersteuning van uw huisarts lukt dit vaak beter.

- Maak afspraken met uw huisarts over het langzaam afbouwen van de slaapmiddelen (afbouwschema).
- Kies een gunstige stopperiode: er moeten niet net allerlei problemen of spannende zaken spelen.
- Vertel uw naaste omgeving (thuis en werk) dat u gaat stoppen, zodat uw naasten begrip hebben als u tijdelijk wat prikkelbaar bent.
- Bereid u voor op eventuele tegenslagen: vraag van tevoren aan familie, collega's en kennissen of ze u op moeilijke momenten willen steunen.
- Bedenk vooraf wat u allemaal zou kunnen doen om te zorgen dat u het volhoudt om geen slaapmiddelen meer te gebruiken.

- Neem geen andere middelen, zoals alcohol. Ook geen kalmeringsmiddelen (tenzij voorgeschreven om het afbouwen makkelijker te maken).
- Volg de slaapadviezen: zo verbetert u uw slaapgewoontes langdurig en voorkomt u dat slaapproblemen terugkomen of verergeren.

WAT KAN IK ZELF DOEN BIJ SLAAPPROBLEMEN?

PRATEN OVER ZORGEN

Als persoonlijke zorgen u wakker houden, kan het helpen hierover te praten. Soms zijn maatregelen nodig om bepaalde problemen thuis of op uw werk aan te pakken.

SLAAPADVIEZEN

Het is belangrijk om te kijken of bepaalde gewoontes de slapeloosheid in stand houden. Probeer die gewoontes te veranderen, zodat u beter kunt slapen.

De volgende adviezen kunnen helpen om beter te slapen:

Voorbereiden op de nachtrust

- Sporten en bewegen overdag of vroeg in de avond helpt. Dan is bij het slapengaan niet alleen uw geest moe, maar ook uw lichaam.
- Neem 2 tot 3 uur voor het slapen geen vast voedsel meer.
- Gebruik 's avonds geen koffie of middelen met cafeïne, geen sterke thee, nicotine of drugs.
- Drink geen alcohol om in te slapen.
- Probeer een uur voor het slapengaan te ontspannen (korte wandeling, warm bad, ontspanningsoefeningen, laten masseren, vrijen). Vermijd te veel inspanning (lichamelijk en geestelijk).
- Vermijd vanaf een uur voor het slapengaan licht van tv, computer, smartphones of tablet.

Slaapkamer

- Zorg voor prettig zittende nachtkleding en een comfortabel bed en kussen.
- Zorg voor een donkere slaapkamer met een prettig klimaat: een rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, goede ventilatie en niet te droge lucht.
- Gebruik uw slaapkamer alleen voor slapen en seks (niet als werk-, studeer- of tv-kamer). Verwijder smartphones, computers en televisie uit uw slaapkamer. Zo komt u niet in de verleiding deze toch te gebruiken.
- Gebruik oordopjes als u last heeft van geluiden om u heen (een snurkende partner of lawaai uit de omgeving).

Tijdstip

- Probeer in een vast slaapritme te komen. Houd u aan vaste slaaptijden.
- Sta steeds rond dezelfde tijd op.
- Slaap overdag niet (geen dutjes doen).
- Ga steeds rond dezelfde tijd naar bed. Blijf 's avonds niet onnodig lang op en ga ook niet te vroeg slapen.
- Houd rekening met het aantal uren slaap dat u wilt slapen om goed te kunnen functioneren. Reken een kwartier inslaaptijd.
- Lukt het slapen na een kwartier niet? Ga dan wat lezen of luister naar rustige muziek, liefst in een andere kamer, of doe ontspanningsoefeningen. Forceer uzelf niet te 'moeten slapen', zoek eerder hoe tot ontspanning te komen, dan komt de slaap vanzelf. Sta de volgende dag toch weer op hetzelfde tijdstip op. In het begin bent u misschien moe, maar uiteindelijk komt u in een beter slaapritme.

Ontspanningsoefeningen

Om beter te kunnen ontspannen kunt u ademhalings- of ontspanningsoefeningen doen of luisteren naar rustige muziek. Zie hiervoor eventueel volgende websites:

<http://www.mentaalvitaal.nl/Tools-en-therapie/Ontspan>

Bewegen

Een halfuur per dag bewegen is voor iedereen gezond en helpt om te ontspannen.

Als u het wilt en kunt, probeer dan of u door extra te

bewegen ook beter kunt ontspannen en slapen. Ga bijvoorbeeld 4 keer per week 40-60 minuten wandelen of fietsen. Vooral overdag of in het begin van de avond.

HOE GAAT HET VERDER BIJ STOPPEN MET SLAAPMIDDELEN?

Ga na welke slaapadviezen in uw geval helpen. Het kost even tijd om nieuwe slaapgewoontes aan te leren, maar u zult merken dat u daardoor beter slaapt.

U merkt al gauw dat u zich overdag beter voelt, en fitter en alerter bent.

Als u gewend bent slaapmiddelen te gebruiken, kan het moeilijk zijn om te stoppen. Bespreek het met uw huisarts als u behoefte heeft aan ondersteuning bij stoppen met slaapmiddelen. Met ondersteuning lukt het vaak beter.

De huisarts kan overwegen het slaapmiddel eerst door een kalmeringsmiddel (diazepam) te vervangen. Dat kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van ontwenningsverschijnselen. Ook dit medicijn is versuffend en verslavend en moet u geleidelijk afbouwen.

Bij grotere persoonlijke of psychische problemen van allerlei aard, kan het helpend zijn een psycholoog te raadplagen. Die kan je vinden via: www.vind-een-psycholoog.be. Hier kan je kan je je woonplaats en het thema ingeven.

De informatie over slaapproblemen is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de NHG-Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen.