

Stoppen met slaapmiddelen

Versiedatum: mei 2011

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Slaapproblemen

Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig. De meeste mensen slapen vijf tot tien uur per nacht. Hoe lang het duurt om in te slapen, verschilt ook per persoon. Af en toe wakker worden is normaal, met name tegen de ochtend. Vooral oudere mensen slapen korter en minder diep. Dit hoort bij de leeftijd. We spreken van slapeloosheid wanneer u slecht slaapt en daardoor overdag minder goed functioneert. Overdag bent u moe, slaperig, lusteloos of prikkelbaar. U kunt minder aan of u kunt zich minder goed concentreren.

Meestal zijn spanningen of zorgen de oorzaak van het slaapprobleem. U bent zich daar niet altijd van bewust. Ook lichamelijke klachten, zoals pijn, jeuk en benauwdheid, kunnen een mens wakker houden. Ploegendiensten en slapen overdag kunnen het dag/nacht-ritme verstoren. Te vroeg naar bed gaan of te laat opstaan kan de reden zijn dat u veel wakker ligt. Cafeïnehoudende producten (koffie, thee, ice-tea, cola, energiedranken of chocolade), sigaretten en veel inspanning (autorijden, vergaderen of zelfs sporten) laat in de avond houden u actief, waardoor u moeilijk inslaapt. Als u het slaapprobleem probeert op te vangen met dutjes overdag, een borrel of elke nacht een slaappil, dan kan dat de slapeloosheid verergeren.

Wanneer iemand al langer slaapmiddelen gebruikt, is het vaak moeilijk te achterhalen wat oorspronkelijk de oorzaak van het slaapprobleem was.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen kunnen het inslapen en het doorslapen tijdelijk bevorderen. De meest gebruikte slaapmiddelen zijn de zogenaamde benzodiazepines. Deze stoffen hebben een remmende werking op het zenuwstelsel. U wordt daardoor sloom en slaperig. Benzodiazepines worden ook gebruikt voor kalmering of angstvermindering. Ze hebben ook een spierverslappende werking.

Waarom stoppen?

Slaapmiddelen hebben weinig voordelen en veel nadelen. De werkzame stof van slaapmiddelen blijft langer in uw bloed dan nodig is; bij sommige middelen zelfs twee dagen. Die stof geeft allerlei bijwerkingen, zoals sufheid overdag. U reageert minder snel en u kunt zich minder goed concentreren. U heeft daardoor meer kans op een ongeluk (bijvoorbeeld in het verkeer). Als u ouder bent, heeft u meer kans om te vallen of bijvoorbeeld een heup te breken. Andere bijwerkingen zijn hoofdpijn, somberheid, duizeligheid, valneiging, onverschilligheid, prikkelbaarheid, geheugenverlies, vermoeidheid en minder zin in vrijen. Als u meer slaapmiddelen neemt, verergeren de bijwerkingen. De combinatie met alcohol of drugs versterkt deze bijwerkingen.

Slaapmiddelen werken maar tijdelijk, de oorzaak van de slapeloosheid wordt niet weggenomen. Aan slaapmiddelen raakt u snel gewend. Als u ze lang gebruikt, blijken ze steeds minder te werken. U heeft steeds meer slaapmiddelen nodig om te kunnen slapen. Het wordt steeds moeilijker om te stoppen. Kortom, binnen enkele weken raakt u eraan verslaafd. Reden genoeg om te stoppen.

De verschijnselen bij stoppen

Wanneer u met slaapmiddelen stopt, kunt u ontwenningverschijnselen 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, transpiratie, rillen en duizelingen. Deze verschijnselen verdwijnen binnen twee tot drie weken.

Gebruikt u meer dan één slaappil per nacht, dan kan geleidelijk afbouwen van de medicijnen de kans op ontwenningverschijnselen verminderen. Dit lukt vaak beter als u tijdelijk een kalmeringsmiddel (diazepam) voorgeschreven krijgt waarvan de dosis per week met een kwart wordt verminderd.

Adviezen

Stoppen na langdurig slaapmiddelengebruik is niet gemakkelijk. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen.

Stoppen met slaapmiddelen

- maak afspraken over het langzaam afbouwen van de slaapmiddelen (afbouwschema);
- kies een gunstige stopperiode (er moeten niet net allerlei problemen of spannende zaken spelen);
- stel uw naaste omgeving (thuis en werk) op de hoogte, zodat men begrip heeft als u tijdelijk wat prikkelbaar bent;
- bereid u voor op eventuele tegenslagen: vraag van te voren 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;
- neem geen vervangende middelen, zoals alcohol; ook geen kalmeringsmiddelen (tenzij voorgeschreven om het afbouwen te vergemakkelijken);
- overweeg deelname aan een slaapcursus of zelfhulpgroep (georganiseerd door de thuiszorg).

Vorbereiding voor het slapen

- 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: met alcohol lijkt u gemakkelijker in te slapen, maar slaapt u minder goed door;
- probeer een uur voor het slapen alvast te ontspannen (korte wandeling, warm bad, ontspanningsoefeningen, vrijen) en vermijd overmatige inspanning (lichamelijk en geestelijk).

Slaapkamer

- zorg voor gemakkelijk zittende nachtkleding en een comfortabel bed;
- zorg voor een prettig slaapkamerklimaat: een rustig 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 en 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.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.