

VERWARDHEID, ONRUST EN DEMENTIE

Heel wat ouderen hebben last van vergeetachtigheid of zijn wel eens verward. Hierdoor kan je soms anders reageren. Ook bepaalde ziektebeelden zoals dementie of pijn kunnen je gedrag veranderen.

Voor de oudere zelf, maar ook voor familie of hulpverleners, is het moeilijk omgaan met dit gedrag. Vaak wordt er medicatie gegeven om de oudere tot rust te brengen of het moeilijke gedrag onder controle te krijgen. Deze medicatie is niet altijd de beste oplossing. Beter ga je samen met familie en hulpverleners op zoek.
Wat is de oorzaak van het gedrag? Zo kan je het probleem best oplossen. Heb je vragen over de medicatie die je gebruikt, spreek je huisarts of verpleegkundige hier gerust over aan.

TIPS !

Wat kan je samen met je verzorger doen om je beter te voelen?

Hieronder geven we enkele tips om je beter en rustiger te voelen.
Herken je in deze tips enkele dingen die je al doet? Kan je er een paar uitproberen?

- ❑ Zoek samen met je verzorger(s) naar een waardevolle activiteit.
- ❑ Probeer te zorgen voor een rustige omgeving.
- ❑ Zoek samen met je verzorger(s) naar een ontspanning.

"Mijn moeder met dementie was erg onrustig. Ze riep regelmatig om hulp en was opvliegend. De verpleegkundige sprak me hierover aan. Hij dacht dat mama misschien pijn had. Ik heb de verpleegkundige verteld dat mijn mama chronische rugklachten heeft. De arts startte pijnmedicatie. En inderdaad, sindsdien is mama weer aangenamer. Het vele liggen had haar rugpijn verergerd."
Hilde, 55



AFBOUWEN

Sommige ouderen nemen deze medicatie al heel lang, of nemen meerdere geneesmiddelen tegelijk. Het is niet altijd duidelijk waarvoor deze medicatie werd opgestart en of de medicatie nog wel nuttig of werkzaam is.

Medicatie voor slaap, rust en verdriet kan je niet zomaar op eigen houtje stoppen. Stop je plots, dan krijg je ontwenningsverschijnselen. Je kan ervan beven, of slapeloosheid of angst ervaren. Bespreek je medicatiegebruik met een arts. Als het nodig is, bouw je rustig af onder zijn of haar begeleiding.

ALCOHOL EN MEDICATIE, EEN GEVAARLIJKE COMBINATIE

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt, is vaak geen goed idee. Dat kan het effect van je medicatie gevaarlijk versterken of net tegengaan. Slaap- en kalmeringsmiddelen hebben net zoals alcohol een verdovend effect, je combineert deze beter niet. Je concentratie daalt, de controle over je bewegingen neemt af, je kan duizelig worden. En de kans op een val of ongeluk neemt hierdoor toe.

Op zoek naar meer informatie, naar hulp of advies?
Zit je met vragen over je medicatiegebruik? Praat hier dan over met één van je zorgverleners. Dat kan met je huisarts, je apotheek of een verpleegkundige. Zij kunnen je meer informatie geven en helpen bij de afbouw van je medicatie. Ook je familie kan je steunen.

Ook bij **De Druglijn** kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

VAD

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven

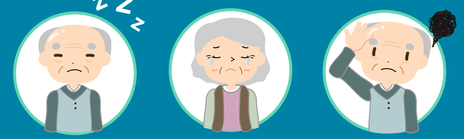
Colofon
Auteurs
Kaatje Popelier, stafmedewerker VAD
Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]
Druk
[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever
Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
D/2024/6030/10

© 2024
Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

MEDICATIE VOOR SLAAP, VERDRIET EN ONRUST

Wat je moet weten.



de druglijn

Met het ouder worden, verandert er heel wat in je leven. Ook op het vlak van je lichaam en je gezondheid. Soms moet je medicatie nemen omdat je niet goed slaapt of je niet goed in je vel voelt. Tegelijkertijd wil je natuurlijk zo lang mogelijk gezond en actief blijven.

Jij neemt:

- ❑ Medicatie om te slapen:.....
  ➜ lees **SLAAP**
- ❑ Medicatie voor verdriet, rouw of depressie: .....
  ➜ lees **VERDRIET, ROUW EN DEPRESSIE**
- ❑ Medicatie voor verwardheid, onrust of dementie: .....
  ➜ lees **VERWARDHEID, ONRUST EN DEMENTIE**

Hoe lang neem je deze medicatie al?

.....

Duid aan wat je bij jezelf merkt:

- ❑ Je kan je soms moeilijk concentreren.
- ❑ Je hebt moeite om dingen te onthouden.
- ❑ Je hebt moeite om in slaap te vallen.
- ❑ Je hebt moeite om je evenwicht te behouden. Je voelt je soms suf.
  Je hebt soms pijn

Wat doet deze medicatie?

Geneesmiddelen voor slaap en 'hoe we ons voelen' werken in op je hersenen. Ze kunnen je even helpen, maar je leeftijd maakt je extra kwetsbaar voor de bijwerkingen. Zo verhoogt de kans op vallen. Daarnaast kan je je suf, verward of onrustig voelen. Bovendien neem je deze medicatie beter niet langer dan enkele weken.

"Met het ouder worden, sliep ik minder goed. Daarom nam ik jarenlang slaappillen. Met de hulp van mijn huisarts en apotheker heb ik dat nu in kleine stapjes afgebouwd. In het begin was het moeilijk. Ik sliep slecht, dus wou ik terug een slaappil. Het is zoals met roken, je bent eraan gewoon. Maar ik hield vol. Ik kan nu weer piano spelen! Zo ontspan ik mij, en ik slaap beter. Er is een pak van mijn schouders gevallen. Ik voel mij 's morgens fitter en denk terug helder."
Josephine, 80 jaar





SLAAP

Bij het ouder worden zijn er een aantal belangrijke veranderingen in je slaap. Die zijn perfect normaal.

- Je wordt vaker wakker 's nachts.
- Je kan moeilijker inslapen.
- Je slaapt minder diep.

Je hebt misschien het gevoel dat je beter slaapt met je medicatie. Maar dat is maar tijdelijk. Tijdelijk slaapmedicatie nemen kan wel helpen om een moeilijke periode te overbruggen (bv. bij een ingrijpende gebeurtenis zoals plots verlies van partner). Maar om echt van je slaapprobleem af te geraken, los je beter de oorzaak van je dat probleem op.

TIPS !

Wat kan jij doen om je slaap te verbeteren?

- ❑ Wees voldoende actief overdag. Doe mee aan activiteiten en blijf in beweging.
- ❑ Behoud voldoende regelmaat in je dag- en nachtritme. Sta op hetzelfde uur op, eet op regelmatige tijdstippen, …
- ❑ Vermijd dutjes overdag, of beperk deze tot maximaal 20 minuten.
- ❑ Vermijd lezen of tv kijken in bed.
- ❑ Vermijd roken, het gebruik van koffie, zwarte thee en alcohol.
- ❑ Probeer je kamer voldoende te verduisteren en verluchten.
- ❑ Zorg voor rust en stilte.

Heb je vragen over de medicatie die je gebruikt, of over slaapproblemen in het algemeen, spreek je huisarts of verpleegkundige hier gerust over aan.

"Mijn man bouwde zijn slaappillen af en is nu een heel andere mens. Hij hoort er opnieuw bij. We babbelen weer met elkaar, gaan wandelen en doen mee aan allerlei activiteiten. Voordien was mijn man zwaar zorgbehoevend en waren we oud. Nu hebben we weer plezier in 't leven."
Martha, 87 jaar





VERDRIET, ROUW EN DEPRESSIE

Met het ouder worden heb je waarschijnlijk al dierbaren verloren? Of misschien ben je verdrietig omdat je gezondheid verslechtert? Sommigen horen minder goed, anderen merken dat hun geheugen achteruitgaat. Weer anderen zien hun partner dementeren. Elk verlies brengt verdriet of rouw met zich mee. Dit verdriet is normaal en mag je zeker hebben. Het verwerken duurt vaak een lange tijd.

TIPS !

Wat kan jij doen om je beter te voelen?

- ❑ Maak een planning. Zorg voor voldoende evenwicht tussen activiteiten en ontspanning.
- ❑ Ga eens naar buiten. Haal een frisse neus.
- ❑ Beweeg voldoende. Ga eens wandelen.
- ❑ Zoek samen met je verzorger(s) naar een waardevolle activiteit.
- ❑ Probeer met anderen te praten. Lucht af en toe je hart.

Sommige mensen nemen medicatie tegen gevoelens van verdriet of angst. Dat is niet altijd nodig. Heb je vragen over de medicatie die je gebruikt, spreek je huisarts of verpleegkundige hier gerust over aan.

"Ik nam jarenlang medicatie tegen depressie. Die had ik vroeger echt nodig. Maar ondertussen slikte ik die pillen al zo lang! Ik vond dat ambetant. Dat kon toch niet goed zijn? Samen met mijn arts werd de medicatie afgebouwd. En ik voel me vandaag nog altijd even goed."
Jos, 79

