

Bezorgd over slaap- en kalmerings-middelen?

de druglijn

Het overkomt heel wat mensen. Nacht na nacht de slaap slecht vatten, tot je er tegenop kijkt om naar bed te gaan. Of je hebt last van angsten, bevindt je in een moeilijke of stresserende periode, en komt nooit echt tot rust. Na een tijd gaat dat wegen.

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen in die situaties een hulpmiddel zijn, maar ze kunnen wel ernstige bijwerkingen en risico's met zich meebrengen. En belangrijker: ze lossen de oorzaak van de slaapproblemen, stress of angst niet op. Neem ze enkel onder begeleiding van een arts, en voor een afgebakende, korte periode.

Ontdek in deze brochure de risico's van deze medicatie, advies voor verantwoord gebruik, en tips om ook de oorzaak van de problemen aan te pakken.

Opgelet: de informatie in deze brochure kan nooit het advies van je arts of apotheker vervangen.

Wat zijn slaap- en kalmeringsmiddelen?

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn medicijnen die vooral worden voorgeschreven bij slaap-, stress- en angstproblemen. Ze worden gebruikt omdat ze slaapverwekkend of kalmerend werken. De meest-gebruikte zijn benzodiazepines (bijvoorbeeld Xanax, Temesta of Valium) en Z-drugs (bijvoorbeeld Zolpidem). Het effect van de medicijnen hangt af van hoe je ze gebruikt: wat is de dosis, wanneer neem je het in, ...

Het gaat in deze brochure enkel over slaap- en kalmeringsmiddelen op voorschrift, niet over kruidenmengsels die vrij verkrijgbaar zijn in de apotheek.



Wat zijn de risico's van slaap- en kalmeringsmiddelen?

Net als elk ander medicijn hebben slaap- en kalmeringsmiddelen bijwerkingen. Deze kunnen verschillen van persoon tot persoon. Dat hangt af van ieders gevoeligheid en gezondheid. Maar ook van de manier waarop iemand het medicijn gebruikt: hoe lang en hoeveel.

Deze bijwerkingen komen vaak voor:
- Sufheid en slaperigheid
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Duizeligheid
- Afvlakking van gevoelens: je voelt je emoties minder, of kan ze niet goed uiten

Sommige slaap- en kalmeringsmiddelen werken langer dan andere. Daarom zijn ze soms nog niet uitgewerkt wanneer je de volgende dosis neemt. In dat geval ben je nooit echt helder.

Neem nooit meer dan voorgeschreven. Te veel slaap- en kalmeringsmiddelen tegelijk innemen, kan voor een overdosis zorgen. Dat kan leiden tot bewustzijnsverlies, coma of zelfs een ademstilstand.

Sommige bijwerkingen kunnen jezelf of anderen in gevaar brengen. Iemand die flauwvalt, kan zich erg pijn doen. Wie slaperig is en met de auto rijdt, heeft sneller kans op een verkeersongeluk.

Neem ze nooit langer dan voorgeschreven. Als je twee weken dagelijks slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt, begint je lichaam eraan te wennen. Dit wil zeggen dat je steeds meer nodig hebt om hetzelfde slaapverwekkend of rustgevend effect te voelen. Dit wordt door dokters ook 'tolerantie' genoemd. Tolerantie vergroot de kans op afhankelijkheid. Zomaar stoppen wordt dan moeilijk.

Merk je dat je medicatie minder goed werkt dan voorheen? Is je medicatie sneller op dan voorzien? Neem je de medicatie al langer dan twee weken? Dit kunnen tekenen zijn dat je lichaam afhankelijk raakt. Neem dan contact op met je arts.



Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn medicijnen op voorschrift. Geef jouw medicatie nooit door aan anderen, zoals je partner, kinderen of vrienden.

Waarom is minderen of stoppen zo moeilijk?

Als je lichaam went aan een regelmatige dosis slaap- of kalmerings-middel, zorgt plots stoppen of sterk verminderen voor onthoudings-verschijnselen. Je kan die vergelijken met een zware griep. Je kan last hebben van spierpijn, beven, hartkloppingen, misselijkheid, braken, diarree of zweten. Dit kan gepaard gaan met angsten, slapeloosheid, concentratieproblemen, depressiegevoelens of rusteloosheid.

Je kan ook sterk verlangen naar het slaap- of kalmeringsmiddel. Wie bijvoorbeeld al lang een slaap- of kalmeringspil slikt, voelt zich zonder medicijn soms heel onzeker of vreest niet meer te kunnen slapen zonder. Dat verlangen kan sterker en sterker worden en een echte drang worden.

Het is een valkuil om dan opnieuw een pil te nemen: de klachten verdwijnen even, maar keren wat later natuurlijk terug. Dit kan een gewoonte worden, waardoor je steeds vaker gaat gebruiken. Je gebruikt dan niet meer alleen om het oorspronkelijke probleem de baas te kunnen, maar ook om ontwenningsverschijnselen te vermijden.

Ondervind je problemen bij het minderen of stoppen? Merk je dat er meer nodig is dan enkel begeleiding door je huisarts? Weet dat er gespecialiseerde hulp mogelijk is. Vraag ernaar bij je huisarts of neem anoniem contact met De Druglijn om jou wegwijs te maken.

Minderen of stoppen, hoe pak je dat aan?

Heb je het gevoel dat je niet meer zonder slaap- of kalmeringsmiddel kan? Ben je het beu om steeds die pil te slikken? Heb je steeds meer nodig? Blijf er niet mee zitten en bespreek het met je arts.

Stop nooit op eigen houtje, stop nooit plots of verminder nooit zomaar drastisch je dosis. Ontwenningsverschijnselen maken het moeilijk om alleen te stoppen. Wie dat toch doet, loopt het risico het niet vol te houden.

De beste kans op slagen om met dit soort medicijnen te minderen of stoppen is door de dosis af te bouwen. Dat afbouwen gebeurt best geleidelijk aan en in overleg met je arts of apotheker. Afbouwen kan enkele weken tot maanden duren. Gun jezelf deze tijd. Veel mensen willen te snel gaan en maken het zichzelf onnodig zwaar. Vraag je omgeving om je te ondersteunen bij het afbouwen.

Als afbouwen te snel gaat of niet lukt, bestaat de kans dat je opnieuw meer pillen gaat gebruiken. Stoppen kan helaas moeilijk zijn. Een terugval komt dus wel vaker voor. Laat je er niet door ontmoedigen en probeer je zo snel mogelijk te herpakken. Ga na wat jou precies deed hervallen. Spreek met jezelf af hoe je daar de volgende keer op een andere manier mee kan omgaan. En zoek tijdig hulp.



Wanneer is het extra uitkijken?

Voertuigen en machines

Slaap- of kalmeringsmiddelen maken je suf. Je kan je minder goed focussen en reageert trager. De sufheid lijkt na een paar uur over te gaan, maar schijn bedriegt. Je blijft trager reageren. Bovendien beïnvloedt de medicatie je beoordelingsvermogen. Daardoor kan je overmoedig worden. Een voertuig besturen kan dus riskant zijn.

Wees extra voorzichtig als je dosis net is aangepast. De risico's kunnen op dat moment groter zijn. Vraag vooraf aan je arts of apotheker raad over autorijden. Voel je je suf achter het stuur? Stop dan onmiddellijk met rijden. Koffie of energydrinks helpen niet.

Ook bij taken waarbij je heel precies moet werken of als je machines bestuurt, stijgt de kans op ongevallen.

Zwangerschap en borstvoeding

Je gebruikt beter geen slaap- en kalmeringsmiddelen tijdens de zwangerschap of borstvoeding.

Ze verhogen de kans op aangeboren afwijkingen zoals een hazenlip of gespleten verhemelte. Als je ze tijdens het laatste trimester neemt, kan de baby bij de geboorte last hebben van ontwenningsverschijnselen. Geef je borstvoeding? De werkzame stoffen komen ook in de moedermelk terecht.

Als je toch slaap- of kalmeringsmiddelen moet nemen is begeleiding door een arts zowel voor moeder als kind noodzakelijk.

Jongeren

Hoe jonger je bent, hoe gevoeliger voor de impact van slaap- en kalmeringsmiddelen. Je hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Deze medicijnen kunnen die beïnvloeden. Een arts zal ze alleen maar voorschrijven als het echt nodig is. Stem daarom ook regelmatig af met de arts om het gebruik op te volgen.

Op latere leeftijd

Ook als oudere volwassene zijn er extra risico's. De sufheid, verminderde alertheid en duizeligheid kunnen ervoor zorgen dat je makkelijker valt. Naarmate je leeftijd toeneemt, breekt je lichaam medicatie trager af. Dit verhoogt de kans op concentratie- en geheugenproblemen. De kans dat je ook andere geneesmiddelen neemt toe (bijvoorbeeld voor je bloeddruk, cholesterol of suikerspiegel). Dat maakt je kwetsbaarder voor de bijwerkingen en wisselwerkingen tussen verschillende medicijnen. Een goede opvolging met de voorschrijvende arts is daarom belangrijk.

Combinatiegebruik

Let op bij het combineren van slaap- en kalmeringsmiddelen met andere verdovende middelen. Bepaalde medicijnen (zware pijnstillers, antipsychotica, sommige antidepressiva, ...), alcohol en illegale drugs. Het effect kan heel onvoorspelbaar en zelfs gevaarlijk zijn. Het risico op ongevallen neemt toe, net zoals de kans op ernstige gezondheidsproblemen door overdosering.



Wat kan ik doen als ik slecht slaap, angst of stress heb?

Zit je in een stressvolle periode? Vind je het moeilijk om te ontspannen? Slaap je al een tijd slecht? Neem dan contact op met je huisarts. Je arts bekijkt samen met jou welke aanpak mogelijk is. De voorkeur gaat uit naar een behandeling waar de focus ligt op de oorzaak van de klachten die je ervaart. Zoals gezonde slaapgewoontes, voldoende beweging, begeleiding door een psycholoog, ... Als het echt niet anders kan, dan kan je arts tijdelijk een slaap- en kalmeringsmiddel voorschrijven.

Als je start met deze geneesmiddelen verminderen je klachten. Je slaap verbetert, gevoelens van angst, onrust of stress verminderen. De medicatie neemt de symptomen weg, maar het is belangrijk te beseffen dat ze de oorzaak van je angst, stress of slaapprobleem niet oplossen. Ze verdoezelen ze.

Spanningsklachten of slaapproblemen zijn vaak een signaal waarmee je lichaam wil duidelijk maken dat er iets niet in orde is. Daarom zijn slaap- en kalmeringsmiddelen slechts een tijdelijk hulpmiddel en nooit de oplossing. Het gebruik moet daarom steeds onder begeleiding van een arts gebeuren.



Hoe kom ik beter tot rust zonder slaap- en kalmeringsmiddelen?

Er zijn best wat helpende dingen die je kan doen, zonder dat je medicijnen moet slikken.

Probeer overdag voldoende te ontspannen.
Dat kan op verschillende manieren:

- Bouw verschillende rustmomenten in.
- Luister naar rustgevende muziek.
- Maak tijd voor een goede babbel met een vriend of familielid.
- Ga wandelen of sporten.
- Neem een warm bad of ontspannende douche.
- Doe relaxatieoefeningen, zoals mindfulness, ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie, massage of thai chi.
- Doe eventueel beroep op een psycholoog. Die kan helpen met stressvolle situaties te leren omgaan en te praten over wat je angstig maakt.

Deze tips helpen je gemakkelijker in slaap te raken:

- Ga op vaste tijdstippen slapen.
- Sta elke dag op hetzelfde uur op.
- Vermijd middagdutjes.
- Laat je hoofd tot rust komen: zet de televisie, computer of smartphone op tijd uit (2 uur voor het slapengaan).
- Doe geen te zware inspanningen (bijvoorbeeld sporten) kort voor het slapengaan.
- Bouw een slaapritueel in, zoals een warme douche, wat lezen, rustgevende muziek beluisteren of een avondwandeling maken.
- Neem je gedachten niet mee naar bed. Je kan je gedachten vooraf opschrijven of uitspreken om piekeren te minderen.
- Maak geen obsessie van het aantal uren slaap dat je nodig hebt.
- Vermijd alcohol, nicotine of cafeïne in de uren voor het slapengaan (4-6 uur). Ook zware, zoete of sterk gekruide maaltijden zijn best te vermijden (2 uur).

Raak je binnen de 15 à 30 minuten niet in slaap? Wind je dan niet op. Sta op en doe even een rustige activiteit om je zinnen te verzetten (zoals lezen of muziek beluisteren). Wacht tot je slaperig wordt en ga dan naar bed. Herhaal dit als het dan nog niet lukt.

Zorg voor een ideale slaapomgeving:

- Zorg voor een comfortabel bed, de juiste temperatuur (16-18 graden) en goede verluchting.
- Sluit lawaai en licht buiten. Gebruik eventueel een slaapmasker of oordopjes.
- Gebruik je bed alleen voor slapen en seks.
- Gebruik beter geen tablet, smartphone of laptop in bed. Leg je smartphone niet op je nachtkastje.



Waar kan ik op letten als mijn dokter een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijft?

Als een arts je een slaap- of kalmeringsmiddel voorschrijft, is het belangrijk dat je je goed informeert. Zorg dat de arts en apotheker je voldoende uitleg geven en vraag desnoods door. Lees de bijsluiter. Zo weet je wat je neemt, wat je kan verwachten en waar je op moet letten.

Volgende vragen kan je stellen:

- **Welke bijwerkingen kan ik verwachten?**
  Het effect van een geneesmiddel verschilt van persoon tot persoon en hangt af van de behandeling.

- **Hoe lang moet ik medicijnen nemen?**
  Vraag steeds een stopdatum als je medicatie krijgt voorgeschreven. Zo neem je het niet langer dan nodig.

- **Wat doe ik als ik bijwerkingen ervaar?**
  Soms is het nodig om de dosis of de soort slaap- of kalmeringsmiddel aan te passen. Een goede opvolging door de dokter is daarom nodig. Vraag aan je arts hoe je bijwerkingen kan doorgeven.

Voor medische hulp of vragen over dosering of afbouw van dit soort medicijnen ga je best langs bij de huisarts.

Informatie over geneesmiddelen en hun digitale bijsluiters kan je raadplegen op de site van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (www.fagg-afmps.be).



De Druglijn

Bezorgd over je gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen? Of dat van iemand in je omgeving?

Heb je nood aan een gesprek, een eerste advies of wil je weten waar je terecht kan voor hulp bij het stoppen met medicatie?

Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.

Bel **078 15 10 20**
Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.
(niet op feestdagen)

Mail of chat op **www.druglijn.be**
Je ontvangt steeds een antwoord op maat.

Nagaan hoe riskant je gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen is?
Doe anoniem en gratis de test op www.druglijn.be/test-jezelf

Colofon — V.U.: dr. Hendrik Peuskens,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – © 2025
D/2025/6030/13 - Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel — De Druglijn is een initiatief van VAD.

De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 4331 0780 4209. Vanaf €40 ontvang je een fiscaal attest.

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven

VAD