

binnenland



Benzodiazepines nemen de diepe slaap weg en zijn een gemakkelijheidsoplossing. © getty

“Een pilletje doet je nooit beter slapen en werkt verslavend”

INTERVIEW KRISTIEN COTEUR Het gebruik van benzodiazepines in ons land daalt licht, maar blijft torenhoog. Het blijft iets typisch Belgisch, zegt Kristien Coteur, postdoctoraal onderzoeker (KU Leuven), gespecialiseerd in het gebruik van psychoactieve medicatie.

Een op de vijf Belgen kreeg vorig jaar benzodiazepines voorgeschreven. Het gaat om geneesmiddelen met merknamen als Zolpidem, Xanax en Lorazepam.

Waarvoor dient die medicatie?

“Benzo’s worden vooral ingezet als slaap- en kalmeermedicatie en worden voorgeschreven door artsen bij slaapproblemen of angstgevoelens. Het is een grote groep van psychoactieve geneesmiddelen. Ze werken in op een specifiek soort receptoren in de hersenen, de Gaba-receptoren, waarop ook alcohol inwerkt.”

Wat is de impact van benzodiazepines op de gebruiker?

“Ze veranderen je slaappatroon. Wie een pil neemt, kan vlot in slaap raken of een volledige nacht doorslapen. Op momenten van hoge nood kan dat een groot verschil maken. Maar een pilletje doet je nooit beter slapen. Want benzodiazepines nemen de diepe slaap weg. Ze werken ook niet voor iedereen, sommigen kunnen nog niet slapen met medicatie of voelen zich erg suf de volgende dag.”

Hoe lang wordt aangeraden om benzo’s te gebruiken?

“Een paar nachten, tot maximum een

week. In overleg met de arts kan het nog een week verlengd worden, maar bij slaapproblemen is langer dan twee weken niet aangeraden. Voor angst kan het uitzonderlijk vier weken gebruikt worden. Bij langdurig gebruik verdwijnt het therapeutische effect, zeker bij slaapproblemen. Daarom is het de bedoeling dat je ook iets anders opstart, zoals bijkomende therapie.”

Veel patiënten nemen nochtans langdurig benzo’s.

“Vrijwel iedereen die ze langer dan vier weken neemt, bouwt een fysieke afhankelijkheid op. Een deel van de verklaring is dat er in ons land een tekort is aan toegankelijke therapie. Maar Belgen zijn ook erg gericht op externe oplossingen. We medicaliseren nogal gemakkelijk: een pilletje als oplossing. Uiteraard is het slechts een quick fix: het is gemakkelijker om medicatie te nemen dan actief te werken aan je slaap- of angstproblemen.”

Heel wat mensen zeggen: op mij heeft het geen effect. Klopt dat?

“Er zijn sluipende neveneffecten. Die blijven vaak onder de radar, zeker bij oudere gebruikers. Er is psychomotorische achteruitgang. Maar zolang je bijvoorbeeld niet valt, is er weinig reden om dat te meten.



“Wie zijn gebruik van benzo’s afbouwt, merkt: ik heb weer meer energie en maak gemakkelijker sociaal contact”

Kristien Coteur
Postdoctoraal onderzoeker (KU Leuven)

Hetzelfde geldt voor cognitieve achteruitgang. Van andere bijwerkingen, zoals van Zolpidem, zijn patiënten zich vaak niet bewust. Het gaat dan om nachtmerries of een verminderd spraakvermogen. Pas wie zijn gebruik afbouwt, merkt: ik heb weer meer energie, maak gemakkelijker sociaal contact en win aan levenskwaliteit.”

Waarom is het zo moeilijk om te stoppen?

“Wie stopt of vermindert, krijgt vaak te maken met ontwenningverschijnselen. Het

piekeren kan terugkeren, net zoals de onrust of slapeloosheid. Soms treden er ook geheugenproblemen op. Zeker mensen die abrupt stoppen – of hun medicatie vergeten – kunnen vaak de eerste nachten niet slapen. Dat alles versterkt hun overtuiging: zie je wel, ik heb dat nodig.”

Maar stoppen is wel degelijk mogelijk?

“Afbouwen lukt bijna altijd als de patiënt gemotiveerd is en stapsgewijs werkt onder begeleiding. De eerste regel is: doe het nooit abrupt. Hoe trager de afbouw, hoe minder het risico op ontwenningverschijnselen. Wie erover nadenkt om af te bouwen, spreekt het best de persoon aan die de medicatie voorschrijft. Er bestaat ook een afbouwprogramma in samenwerking met de huisarts en de apotheker. Al tijd geldt: afbouwen gebeurt op maat van de patiënt.”

Waar ligt de maatschappelijke oplossing?

“Slaap- en angstproblemen bespreekbaar maken, is een goede eerste stap. Daarnaast is het interessant om al op jonge leeftijd te starten met aandacht voor goed slapen. Net zoals je kinderen tanden leert poetsen, kun je ook leren om goed te slapen en met stress om te gaan.”

Klaas Maenhout