



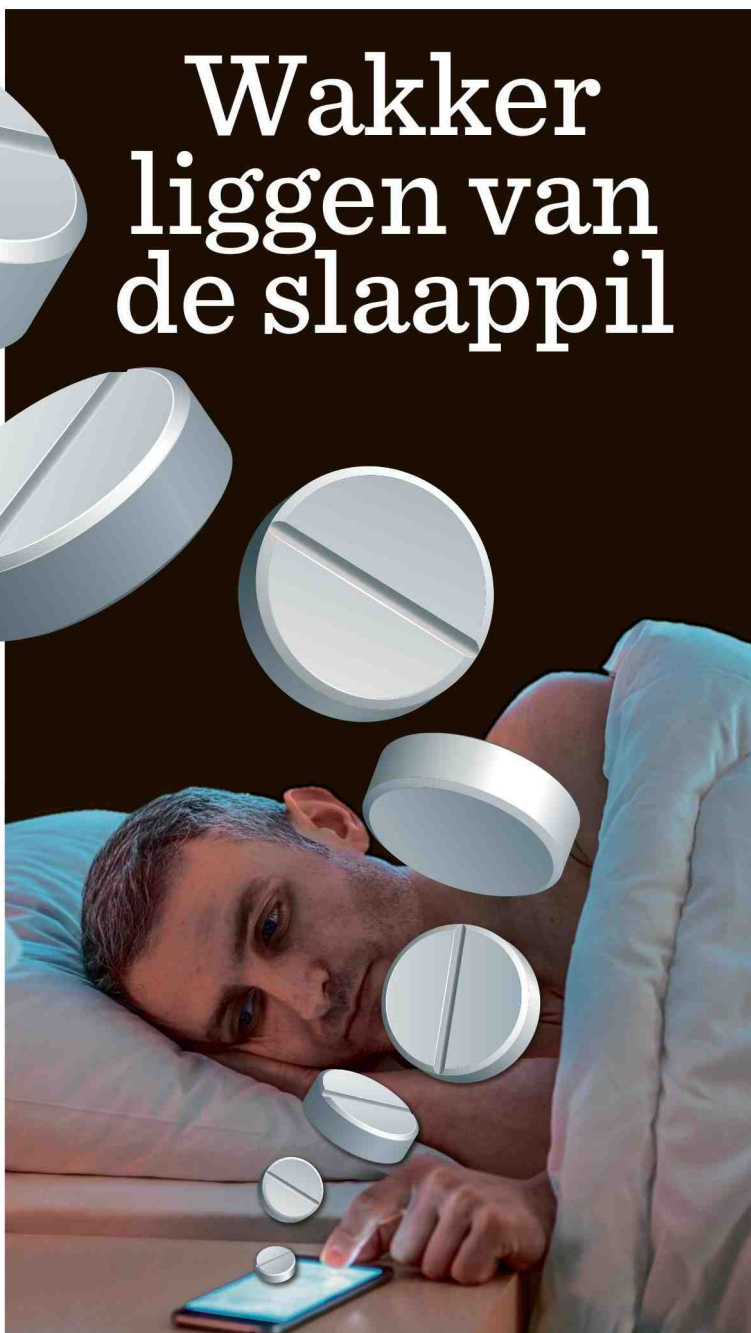
## Stoppen met slaappillen: hoe doe je dat?



Wim Lybaert biecht zijn verslaving aan slaappillen op in 'De slape-lozen', binnenkort te zien op Canvas. Ook Erik Van Looy liet al eens weten regelmatig slaappillen te slikken. En met hen doet één op de acht Belgen dat. Alleen: slaappillen zijn verslavend. Je wordt er suf van en op de lange termijn zelfs vergeetachtig. Beter stoppen, dus. Maar hoe begin je daar aan?

TINNIE BRANT

# Wakker liggen van de slaappil



### FIT&GEZOND

"Het is maar een pilletje", wordt weleens gezegd. Of: "Niet slapen is nog erger." Maar dat klopt niet, zegt neuroloog en slaapexpert Inge Declercq. "Een slaappil zoals een benzodiazepine slaat je hersenen knock-out, maar die slaap is artificieel, niet kwaliteitsvol. Op korte termijn veroorzaken de pillen problemen met je geheugen, concentratie en evenwicht. Op de lange termijn is er een link met Alzheimer en kanker, zo hebben studies aangetoond."

Toch gingen in 2018 elke dag 1,19 miljoen dosissen over de toonbank, blijkt uit cijfers van de Algemene Pharmaceutische Bond (APB). Volgens de meest recente Gezondheidsenquête uit 2013 heeft 30 procent van de Vlamingen soms last van slaapproblemen en lost 13 procent dat al eens op met een slaap- of kalmeringspil. Zes procent doet dat zelfs dagelijks. Zeker in dat laatste geval is het niet zo evident om er zomaar mee te stoppen.

"Je hebt mensen die abrupt op eigen houtje stoppen", zegt professor Johan Verbraecken, slaapexpert aan het UZA. "Je

zal dan een tijdje slechter of zelfs niet slapen, verward zijn of veel zweten: dat zijn afkickverschijnselen. Het kan ook langere tijd duren. Sommige mensen kunnen zich daardoor slaan, maar het is een minderheid. Slechts tien tot twintig procent slaagt erin om zo blijvend af te kicken." Het is bovendien niet zonder risico: "Als je een hoge dosis slaappillen plots stopzet, kan dat convulsie veroorzaken, gelijk-

aardig aan een epilepsie-aanval", zegt Lieven Zwaenepoel, woordvoerder van de APB.

#### Zelf afbouwen

Wel haalbaar: je medicatie langzaam afbouwen. "Dat doe je het best heel geleidelijk", zegt Verbraecken. "Het duurt zeker drie maanden tot een jaar, soms zelfs twee jaar. Dat kan je niet op je eentje: je arts moet medicatie voorschrijven

die de apotheker op maat maakt."

Een andere optie is de slaappillen afbouwen en aanvullen met een antidepressivum: vaak wordt Trazolan gebruikt. "In lage dosissen van 50 milligram is dat slaapverwekkend en helpt het om door te slapen. Het is niet verslavend zoals de klassieke slaapmedicatie, maar het heeft andere nevenwerkingen. Zo kan je ervan verdikken. Een alternatief is diazepam:

dat is ook een benzodiazepine, maar één die langer in het lichaam blijft, zodat je andere medicatie makkelijker kan afbouwen zonder last", zegt Verbraecken.

Inge Declercq heeft nog een andere methode: "Ik geef een schema en begin met één keer in de week geen of een halve slaappil, tot dat lukt. Een paar weken later komt er een tweede dag bij, en zo bouw ik het langzaam af."

Welke methode je ook volgt, onder medische begeleiding wordt de afbouw altijd gecombineerd met cognitieve slaaptherapie, waarbij negatieve gedachten en angsten rond slapen opnieuw gekaderd worden, naast het aanleren van een goede slaaphygiëne.

#### Heftige emoties

Blijft de vraag: bestaat een verantwoord gebruik van slaappillen? "Slaappillen zijn enkel geschikt voor kortdurend gebruik in acute situaties", zegt Zwaenepoel. "Gebruik ze maximaal tien dagen of twee weken, daarna begint de gewenning."

Zo'n acute situatie kan bijvoorbeeld een overlijden zijn, zegt Verbraecken. "Als iemand zo overmand is door emoties en verdriet, kan je kortdurend medicatie geven om de periode met de meest heftige emoties te overbruggen. Neem altijd de laagst mogelijke dosis. En als er toch langer medicatie nodig is, schakel je beter over op een niet-verslavend middel, zoals een lage dosis Trazolan."

En wat met de truc 'af en toe een slaappilletje', zodat je niet verslaafd raakt? "Daarover zijn de meningen verdeeld", zegt Verbraecken. "Enerzijds is het een oplossing die ervoor kan zorgen dat een slaapprobleem geen permanente slaapprobleem wordt. Maar de verleiding om het vaker te gaan gebruiken is groot, omdat je het na een tijdje niet meer kan opbrengen om wakker te blijven."

#### Geen trucjes

"Panikeer ook niet te snel als je niet kan slapen: het is niet omdat je een paar nachten niet of weinig slaapt, dat je vroeger dood zal gaan of fouten zal maken op je werk. Meestal zal je lichaam het evenwicht gaan herstellen met meer diepe slaap de nacht erna, wat veel beter is dan de artificiële slaap van een slaappil. Eigenlijk zijn er geen trucjes, het geheim van goed slapen zit toch in de dingen die we weten, maar te weinig doen: elke dag op hetzelfde uur opstaan en gaan slapen, geen dutjes doen, lichaamsbeweging, geen alcohol meer 's avonds, maximaal twee koppen koffie per dag, niet te laat eten... Niet zo makkelijk als een pilletje, maar je kan er wel je hele leven mee verder."