

Folia Pharmacotherapeutica april 2021

Goed om te weten

Goed gebruik van slaapmiddelen: een blijvend probleem

In de media verschenen recent berichten over de sterk gestegen verkoop van slaapmiddelen in het afgelopen jaar. De oorzaak van die stijging wordt gezocht in de coronacrisis. De berichtgeving is in overeenstemming met de resultaten van de gezondheidsenquêtes die SCIENSANO uitvoerde in 2020 en waarbij een toegenomen gebruik van slaapmiddelen werd vastgesteld, vooral bij jongvolwassenen¹ [zie ook de Folia van juli 2020].

Volgens de EBPracticeNet richtlijn "Aanpak van slaapklachten en insomnie bij volwassenen in de eerste lijn" [zie Folia juni 2019] dienen slaapmiddelen voorbehouden te worden voor patiënten met ernstige, kortdurende (acute) slapeloosheid of een opflakking van chronische slapeloosheid met een hoge lijdensdruk ("distress")². Daarbij gaat de voorkeur uit naar een benzodiazepine of een Z-product aan een zo laag mogelijke dosis en voor een zo kort mogelijke periode. Bedoeling is om het risico van ongewenste effecten en afhankelijkheid te beperken [zie Repertorium Hoofdstuk 10.1].

Dat deze aanbevelingen niet altijd gevolgd worden in de praktijk, blijkt uit de zopas gepubliceerde resultaten van een online bevraging door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) bij gebruikers van benzodiazepines of Z-producten in het kader van slaapproblemen. De analyse is gebaseerd op de antwoorden van 466 personen die de enquête volledig invulden.



In totaal hebben 808 patiënten deelgenomen aan de bevraging. De gemiddelde leeftijd van de patiënten die opgenomen zijn in de analyse bedraagt 55 jaar, 63% zijn vrouwen. Meer details over de resultaten van de online bevraging door het FAGG zijn te vinden op de website van het FAGG. Omdat het geen representatieve steekproef betreft, kunnen de resultaten niet veralgemeend worden naar de algemene bevolking.

De bevraging toont dat negen op de tien patiënten reeds 1 maand of langer een benzodiazepine of Z-drug voor slaapproblemen gebruikten. Bij 84% van de 65-plussers betreft het gebruik langer dan 1 jaar; in de jongere leeftijdscategorieën is dit 72%. Eén op drie patiënten vertoont tekenen van psychologische afhankelijkheid en twee op de drie probeerden al te stoppen. Bijna de helft zou het zeer moeilijk of zelfs onmogelijk vinden om te stoppen. Opvallend is dat bijna de helft van de patiënten zolpidem neemt. Er is geen bewijs dat Z-producten minder ongewenste effecten of minder afhankelijkheid veroorzaken dan benzodiazepines. Daarnaast zijn met Z-producten ongewone handelingen tijdens de slaap (bv. slaapwandelen) beschreven; deze blijken wel zeldzaam te zijn [zie Folia december 2019].

De gegevens van deze bevraging en van de gezondheidsenquêtes zijn opnieuw een signaal dat de overheid en nascholingsinstituten blijvend moeten inzetten op sensibilisatie en opleiding rond het rationeel gebruik van slaapmiddelen en op het ondersteunen van niet-medicamenteuze alternatieven. De EBPracticeNet richtlijn "Aanpak van slaapklachten en insomnie bij volwassenen in de eerste lijn"² en het materiaal beschikbaar via de website van de federale overheidsdienst Volksgezondheid, zoals het hulpmiddelenboek en de e-learning, kunnen hierbij ingezet worden.

Bronnen

1 Vijfde COVID-19-gezondheidsenquête. Eerste resultaten. Brussel, België; Depot nummer/2020/14.440/95. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.25608/69j2-hf10>

2 Cloetens H, Declercq T, Habraken H, et al. Aanpak van slaapklachten en insomnie bij volwassenen in de eerste lijn. EBPracticeNet Werkgroep richtlijnen eerste lijn 2018. url: <https://www.ebp-guidelines.be/home>.

Colofon

De *Folia Pharmacotherapeutica* worden uitgegeven onder de auspiciën en de verantwoordelijkheid van het *Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie* (Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique), vzw erkend door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG).

De informatie die verschijnt in de *Folia Pharmacotherapeutica* mag niet overgenomen worden of verspreid worden zonder bronvermelding, en mag in geen geval gebruikt worden voor commerciële of publicitaire doeleinden.

Hoofdredactie: (redactie@bcfi.be)

T. Christiaens (Universiteit Gent) en
J.M. Maloteaux (Université Catholique de Louvain).

Verantwoordelijke uitgever:

T. Christiaens - Nekkersberglaan 31 - 9000 Gent.