

SUFMAKERS BLIJVEN TOESLAAN

Een miljoen Nederlanders slikt slaappillen of andere medicijnen die hun geestelijk functioneren beïnvloeden. Driehonderdduizend mensen zijn verslaafd aan hun "rustgevertjes".

Wie zich bij de huisarts meldt met slaapproblemen gaat in 60 tot 80 procent van de gevallen met een zak pillen de deur uit, om er daarna nooit meer vanaf te komen.



FOTO HARRY MEIJER

De slaap- en kalmeringsmiddelen vormen nog steeds een groeimarkt, bevestigt Paul Wouters van de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV). De meest gebruikte middelen zijn Valium (diazepam), Librium (chloordiazepoxide), Mogadon (nitrazepam), Seresta (oxazepam) en Temesta (lorazepam). Uit allerlei onderzoek blijkt dat er snel een gewenning optreedt, maar geen nood, de huisarts verhoogt gewoon de dosis. Daarmee verandert de "lichte" pil in een blok aan het been. Soms letterlijk. Veel heupfracturen van bejaarden hebben te maken met de liefderijk voorgeschreven "zoethoudertjes" die maken dat menig afstapje over het hoofd wordt gezien.

Het Huisartsen Genootschap, de wetenschappelijke tak van de LHV, constateert dat het merendeel van de herhalingsrecepten voor slaappillen door de praktijk-assistente wordt verstrekt, zonder dat de huisarts er nog aan te pas komt.

De risico's van het gebruik zijn al sinds jaar en dag be-

kend. Na twee weken heb je steeds meer pillen nodig om hetzelfde effect te bereiken. Het prestatievermogen overdag neemt af met allerlei verkeers- en arbeidsgevaars als gevolg. De kans op vallen voor bejaarden neemt toe. Wie eenmaal verslaafd is geraakt, is bang te stoppen vanwege de optredende ontwenningsverschijnselen. Het Huisartsen Genootschap zoekt het daarom nu in het aanreiken van mogelijke behandelingen waarbij geen pillen nodig zijn. Daarbij gaat het dus om een ander gedrag van de huisarts, terwijl de patiënt zelf ook wat meer nee moet leren zeggen tegen recepten waar rustgevende zoethouders ontstaan. Artsen zijn deskundigen op het gebied van het functioneren van het menselijk lichaam. Ze krijgen weinig scholing in de gedragswetenschappen, zoals psychologie en sociologie. Daarom letten ze bij patiënten meer op lichamelijke kwalen dan op geestelijke problemen. Vaak nemen ze er weinig tijd voor. Hun spreekuren zijn druk bezocht, dan volgen de visites, de bijscho-

ling, de administratie en de bereikbaarheidsdiensten. Van alle patiënten die de spreekuren bezoeken lijdt 10 procent aan niet-lichamelijke klachten. Emotionele klachten, die voortkomen uit spanningen in de relatie, thuis of op het werk. Omdat artsen daar geen raad mee weten is een pilletje snel verstrekt.

Het Huisartsen Genootschap heeft de huisartsen nu gevraagd om een rem te zetten op het voorschrijven van de beruchte middelen en eerst een week of drie een andere weg te bewandelen, waarbij meer tijd wordt genomen voor een goed gesprek. Verslaafde gebruikers moeten nooit onmiddellijk stoppen. Dat levert allerlei vervelende ontwenningsverschijnselen op, zoals angst, slapeloosheid, maag- en darmklachten en soms ook spierpijn. Stoppen kan het best door het geleidelijk verlagen van de dosering en het aantal. Overleg met de behandelende artsen of apotheker is de beste manier.

Hulp bij problemen met pillen:

- boekje "Slaapklachten en spanning" van I. Wolffers, uitgeverij Contact. Te bestellen bij de Consumentenbond F 19,90 (leden F 16,50)
- Teleac slaapcursus, Postbus 2414, 3500 GK Utrecht tel 030-956911
- Onafhankelijk advies: de medicijnlijn 06-0998877
- Stichting Phoenix, postbus 770, 5600 AT Eindhoven tel 040-116453
- Plaatselijke kruisverenigingen, GGD, Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs, RIAGG.