**Angst, stress en slapeloosheid leiden er al jaren toe dat Belgen te veel slaap- en kalmeringspillen slikken.Nu we veel bewuster met onze gezondheid bezig zijn, valt een nieuwe campagne allicht in vruchtbaarder aarde.**

**Belg moet leren slapen zonder pillen**

[**Benzo’s & co** Lees verder onderaan](http://www.standaard.be/cnt/dmf20180201_03334884#inzet-1bb9e156-0770-11e8-984e-989403d94977)

VAN ONZE REDACTEUR **PETER VANTYGHEM**

BRUSSELCampagnes om Belgen te wijzen op hun grote afhankelijkheid van slaap- en kalmeringspillen zijn er sinds 2002 genoeg geweest, maar veel hebben die niet uitgehaald. In 2008 slikte 13 procent van de bevolking die medicatie, in 2013 was dat nog altijd zo. Het aantal verkochte dosissen schommelt al tien jaar rond hetzelfde niveau. Elke dag wordt in dit land meer dan een miljoen dosissen genomen en daarmee zijn we al decennialang wereldtop.

Waarom zou een nieuwe campagne, deze keer van minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD), nu wél iets uithalen? Want ook De Block zet in op educatie en sensibilisering. Gisteren stelde ze enkele maatregelen voor die de artsen, de apothekers en de patiënten moeten aanzetten om ‘eerst aan andere oplossingen te denken’. Zo luidt de slogan, die daarmee nog meer oplossingsgericht is dan slogans in eerdere campagnes (‘Kies voor je eigen oplossing’ of ‘Pillen kies je niet zomaar’).

De Block: ‘De patiënt van vandaag is meer met zijn gezondheid bezig. Hij vraagt meer uitleg aan de dokter of aan de apotheker. Een patiënt die gemotiveerd is om te vermijden dat hij vergeetachtig wordt, vind ik een groot verschil. Hij stelt meer vragen en zo wordt een consultatie meer dan vroeger een plaats waar informatie te krijgen is, waar geestelijke gezondheid bespreekbaar is.’

‘De patiënt van vandaag is meer met zijn gezondheid bezig. Hij vraagt meer uitleg aan de dokter of aan de apotheker’MAGGIE DE BLOCK (OPEN VLD)  Minister van Volksgezondheid

Het moment is daarom gekomen, meent De Block, om dingen te veranderen.

**$**

**Machteloosheid**

De campagne is sterk gericht op artsen en apothekers, waar patiënten met klachten over angst, stress en slaap – de voornaamste triggers – eerst terechtkomen. Daar is decennia geleden de gewoonte gegroeid om pillen voor te schrijven als oplossing.

Een onderzoek van Sibyl Anthierens (UGent, 2008) wees uit dat niet alleen onwetendheid en tijdgebrek artsen ertoe aanzet om te veel pillen voor te schrijven, maar ook machteloosheid. Er is zelfvertrouwen nodig, en een goeie gespreksaanpak, om een wanhopige patiënt duidelijk te maken dat de snelste hulp niet de beste is. Wanneer een patiënt zijn probleem overdrijft, is een arts geneigd het probleem mee te overschatten en de neveneffecten van de pillen te minimaliseren.

Onderzoek wees uit dat niet alleen onwetendheid en tijdgebrek artsen ertoe aanzet om te veel pillen voor te schrijven, maar ook machteloosheid

Zo ontstaat een probleem: door te langdurige inname wordt een gebruiker van deze ‘psychofarmaca’ afhankelijk of verslaafd. Dat kan leiden tot geheugenverlies, verwarring, valpartijen. Enkele studies leggen een link met dementie en alzheimer. Bovendien werken de pillen louter in op de symptomen en niet op de onderliggende oorzaken. En omdat de medicatie op voorschrift is (dus deels terugbetaald), en almaar duurder wordt, stijgen jaarlijks ook de kosten voor de overheid.

De Block pakt uit met een aantal hulpmiddelen die de voorbije jaren ontwikkeld werden om artsen en apothekers beter advies en praktische tools te geven: een herzien hulpmiddelenboek, e-learning, bijscholingen.

Anthierens heeft inmiddels ervaren dat e-learning kan helpen: ‘Zes maanden na de “interventie” geven artsen aan dat ze zich nog altijd zekerder voelen om deze problematieken aan te kaarten, en hebben ze ook de nodige vaardigheden ontwikkeld om deze consulten te voeren.’

**Ontstressen met yoga**

Dat alles is nodig, want een lawine aan folders en affiches en een filmpje in de wachtzalen, zullen het publiek aansporen andere opties te overwegen. De Block trekt daarbij voluit de kaart van de gezondheidsdriehoek: we moeten een goede nachtrust hebben, gezond eten, voldoende bewegen, ontstressen met yoga, minder snoepen en niet meer roken.

Minister De Block zal artsen van wie het voorschrijfgedrag te wensen overlaat, niet ter verantwoording roepen, zoals de Hoge Gezondheidsraad in 2011 had geadviseerd. Ze zet voluit in op opleiden en sensibiliseren, en hoopt dat de tijdgeest de rest zal doen.

**Benzo’s & co**

● In 2016 gingen in ons land **460 miljoen dagdosissen** slaap- en kalmeringsmedicatie over de toonbank. Dat is 40 miljoen minder dan tien jaar geleden, maar dat verschil wordt als niet meer dan een schommeling gezien.

● Belgen nemen meer slaap- en kalmeringspillen naarmate ze ouder worden. Op 75-jarige leeftijd neemt **40 procent van de vrouwen** ze, en 26 procent van de mannen.

● Het meest verkochte middel in België, **Zolpidem**, dankt zijn succes aan de (betwiste) reputatie dat het sneller werkt en minder afhankelijk maakt. Er kunnen neveneffecten opduiken, zoals slaapwandelen.

● Op advies van de Hoge Gezondheidsraad onderzoekt minister De Block nu of ze de dosissen medicatie niet kan beperken, en **kleinere doosjes** kan verkopen. *(vpb)*

www.slaapenkalmeringsmiddelen.be