

Contactpersoon: Aziz NAJI

Tel.: +32 (0)2 238 36 46

Mail: najj@belspo.be

Federaal Wetenschapsbeleid

WTC III

Simon Bolivarlaan 30 bus 7

1000 Brussel

www.belspo.be



UNIVERSITEIT
GENT



Persbericht: BENZONET

Afbouw chronisch gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen: nood aan brede aanpak

Brussel, 21 juni 2021

Onderzoek van UGent bij chronische gebruikers van slaap- en kalmeringsmiddelen toont aan dat bestaande preventiecampagnes en maatregelen die doelgroep onvoldoende bereiken. Ondanks de normalisering en hoge consumptie van benzodiazepines en aanverwanten onder de Belgische bevolking, bemoeilijkt schaamte het vinden van gepaste hulp bij afbouw. Bestaande campagnes blijken hier opvallend genoeg aan bij te dragen.

België nog steeds koploper op vlak van langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen

Volgens de laatste nationale gezondheidsenquête van 2018 gebruikt 12% van de volwassen Belgische bevolking een slaap- of kalmeringsmiddel uit de groep van de benzodiazepines en Z-producten. Het gaat om bekende productnamen als Zolpidem, Xanax, Lexotan en Valium, in de volksmond soms ook aangeduid als '(in)slapertjes'. Gebruik van deze medicatie langer dan twee weken is niet aanbevolen omwille van verschillende negatieve effecten zoals fysieke en psychische afhankelijkheid. Bovendien is het vaak moeilijk om de effecten van langdurig gebruik te onderscheiden van de symptomen waarvoor de medicatie doorgaans wordt voorgeschreven. Toch neemt naar schatting één op drie Belgen deze medicatie na acht jaar nog steeds. Onder 65-plussers ligt het chronisch gebruik van benzodiazepines zelfs driemaal boven het OESO-gemiddelde. Ons land is hiermee een van de koplopers in Europa en zelfs wereldwijd. Over het algemeen neemt het gebruik van deze medicatie toe met leeftijd. De COVID-19-pandemie lijkt echter ook te leiden tot een toename in jongere leeftijdsgroepen. Uit de meeste recente COVID-bevraging door Sciensano blijkt dat de meerderheid van de Belgische bevolking (73%) last heeft

21 JUNI 2021 | PERSBERICHT - BENZONET



KBR



museum



AFRICA



van slaapproblemen en ruim 21% van de respondenten gebruikt hiervoor ook medicatie. Bijna de helft (42%) daarvan gaf aan te zijn gestart of nam meer medicatie sinds het begin van de crisis. In de leeftijdsgroep tussen 18 en 24 jaar is ruim 75% van wie een slaap- of kalmeringsmiddel neemt gestart of vermeerderd sinds het begin van de pandemie.

BENZO-NET onderzoekt voor het eerst de ervaringen van langdurige gebruikers

Onderzoek in Vlaanderen richtte zich tot nu toe vooral op de ervaringen van zorgverleners en op de perspectieven van patiënten bij een eerste voorschrift. Ook diverse preventiecampagnes zijn gericht op potentiële en beginnende gebruikers maar niet op chronische gebruikers. De BENZONET-studie van Universiteit Gent (Hedera en Heymans Instituut voor Farmacologie) gefinancierd met middelen van BELSPO tracht deze kenniskloof te dichten. Om inzicht te verwerven in de ervaringen van langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen, werden tussen juli 2019 en februari 2021 dertig personen geïnterviewd die langdurig deze medicatie gebruiken of gestopt waren na langdurig gebruik. Daarnaast werd ook de rol van online forums onderzocht bij de afbouw van deze medicatie. De resultaten werden vervolgens afgetoetst met een ruime groep van experts en ervaringsdeskundigen om tot beleidsaanbevelingen te komen.

Een teken van zorg

Met een gemiddelde van elf jaar gebruikten de geïnterviewden deze medicatie veel langer dan de aanbevolen periode. De meerderheid kreeg een eerste voorschrift voor slaapproblemen, slechts een minderheid voor een angstprobleem of een combinatie van beide. Het voorschrijven van medicatie maar ook het onderling uitwisselen daarvan onder gebruikers wordt door velen beschouwd als een 'teken van zorg'.

De meeste geïnterviewden gaven aan dat hun langdurig gebruik geleidelijk, bijna onopgemerkt een gewoonte werd. Opvallend is dat geen van de geïnterviewden zich herinnerde dat hun huisarts of andere voorschrijver alternatieven aanreikte om de onderliggende oorzaken aan te pakken. Met uitzondering van een sporadische waarschuwing voor afhankelijkheid, kreeg de meerderheid van de geïnterviewden nauwelijks informatie over langetermijneffecten, een aanbevolen stopdatum of afbouw. Niettemin is men zich doorgaans bewust van de risico's van langdurig gebruik. Voor veel tevreden medicatiegebruikers wegen de nadelen echter niet op tegen de voordelen.

Stoppen naar aanleiding van bijwerkingen

De negatieve gezondheidsimpact en bijwerkingen van deze medicatie zijn meteen ook de belangrijkste redenen om te stoppen. Bijwerkingen varieerden van vergeetachtigheid, zogenaamde reboundeffecten (duizeligheid, opvliegers), afhankelijkheid, invloed op het gezichtsvermogen en spraak, slaperigheid en sufheid overdag, verminderde slaapkwaliteit tot zelfs veranderingen in de persoonlijkheid. Ook de angst voor verslaving speelt een rol. De meesten bouwden hun medicatie geleidelijk af, sommige kozen er echter voor om op eigen houtje radicaal ('cold turkey') te stoppen, wat niet aangewezen is omwille van mogelijke bijwerkingen.

Een bron van schaamte

Een rode draad doorheen alle gesprekken was het negatieve maatschappelijk beeld over slaap- en kalmeringsmiddelen. Die stereotypen en vooroordelen, ook wel stigma genoemd, komen voort uit de gekende negatieve gezondheidseffecten en het risico op verslaving bij langdurig gebruik. Vele langdurige gebruikers ervaren dan ook een gevoel van schaamte over hun medicatiegebruik. Ze bespreken dit niet of nauwelijks met anderen, tenzij met personen die ook medicatie gebruiken. In sommige gevallen zorgt dit stigma er ook voor dat men bijwerkingen, oneigenlijk gebruik of zelfs een wens om te stoppen niet of slechts verhuld bespreekt met de voorschrijvende arts.

Dit algemeen negatief beeld staat in schril contrast tot de hoge cijfers en de schijnbare normalisering van het gebruik in bepaalde leeftijdsgroepen. Opvallend is nog dat de twee meest recente federale preventiecampagnes werden ervaren als belerend van toon, veroordelend en zelfs stigmatiserend. Langdurige gebruikers herkennen zich niet in de boodschap en voelen zich onbegrepen.

Online hulp

Wie wenst af te bouwen zoekt dan ook vaak steun bij lotgenoten via online forums. Men vindt er de nodige ondersteuning die artsen niet altijd kunnen bieden. Een gemodereerd forum laat toe ervaringsgerichte kennis te delen over de afbouw en het omgaan met mogelijke bijwerkingen. Bovendien bieden positieve voorbeelden en stopverhalen inspiratie en hoop aan wie aan het afbouwen is. Leden van een online forum bieden elkaar een luisterend oor los van tijd en plaats. Vooralsnog bestaan er geen Belgische platforms of patiëntengroepen die zich specifiek richten op

afbouw. Momenteel kunnen Belgen aansluiten bij een Nederlands forum. In de praktijk blijkt dit niet altijd ideaal. De Nederlandse gezondheidszorg en het systeem van terugbetalingen is anders georganiseerd. De farmaceutische mogelijkheden om af te bouwen verschillen, denk maar aan tapering strips die niet verkrijgbaar zijn in Belgische apotheken. Ook biedt het in de praktijk minder opties om een zogenaamde afbouw buddy ook offline op te zoeken.

Naar preventie van langdurig gebruik

Uit de resultaten blijkt dat er een grote nood is aan verdere preventie van langdurig gebruik, zeker nu er een gestage toename in gebruik is sinds het begin van de corona pandemie. Dit kan door hernieuwde aandacht voor bestaande richtlijnen en andere initiatieven verder te ondersteunen, zoals training voor huisartsen en een aangepaste brochure voor patiënten. Ook producenten kunnen een rol spelen door kleinere verpakkingen op de markt te brengen, iets wat in het verleden reeds lukte met een van de meer controversiële benzodiazepines: flunitrazepam.

Hulp bij afbouw: waar liggen de mogelijkheden?

Om personen die wensen af te bouwen te ondersteunen ontwikkelden we een klaverbladmodel op basis van succesverhalen. Elk blad in dit model vertegenwoordigt een belangrijke steunende factor bij afbouw. Ten eerste is respect voor het afbouwtempo van de patiënt cruciaal. Daarnaast biedt steun door mensen met persoonlijke afbouwervaring een meerwaarde, bijvoorbeeld in de vorm van een lotgenotengroep. Ten derde is ook psycho-educatie over afbouw belangrijk om mensen te ondersteunen met feitelijk informatie. Tot slot lijkt een afbouw pas te slagen wanneer er een alternatieve manier van omgaan met de problemen voor handen is. De motivatie om te stoppen neemt zeer sterk toe in de aanwezigheid van een persoonlijk netwerk dat zowel ondersteuning en erkenning biedt, als een kritische stem laat horen waar nodig. Dit in een omgeving die niet stigmatiseert. Dit laatste kan enkel bereikt worden als er blijvend wordt ingezet op het sensibiliseren van artsen én door het perspectief van gebruikers te betrekken bij de ontwikkeling van toekomstige campagnes, initiatieven en onderzoek over benzodiazepines en Z-producten.

Meer informatie:**Over [BENZONET](#) - Perception, habitual use and cessation of benzodiazepines: a multi-method ethnography**

BENZONET is een [project](#) van de Universiteit Gent, waarin Melissa Ceuterick en Piet Bracke van de onderzoeksgroep [Hedera](#) (Health and Demographic Research) en Thierry Christiaens en Hann Creupelandt van het Heymans Instituut voor Farmacologie samenwerken. Het project liep van 15/12/2018 tot 15/3/2021. BENZONET is een kwalitatief onderzoek naar 1) de ervaringen en perspectieven van mensen die langdurig slaap- en kalmeringsmiddelen (met name benzodiazepinen en Z-producten) hebben gebruikt of nog gebruiken, en 2) de rol van online fora bij geleidelijk stoppen, ontwenning en definitief stoppen. Het project beoogt nieuwe inzichten te verschaffen in de sociologie van de gezondheid vanuit het perspectief van patiënten en gezondheidswerkers. Contactpersoon: Melissa Ceuterick, Melissa.Ceuterick@UGent.be.

Over [BELSPO](#)

Het Federaal Wetenschapsbeleid coördineert de grote onderzoeksprogramma's en levert aan de federale regering de gegevens die zij nodig heeft om beslissingen te nemen op het vlak van bijv. duurzame ontwikkeling, klimaatverandering, biodiversiteit, energie, gezondheid, enz. Het Federaal Wetenschapsbeleid is ook betrokken bij de onderzoeksactiviteiten van de universiteiten en onderzoekscentra in ons land via talrijke meerjarenprogramma's. Het Federaal Wetenschapsbeleid beheert ook het federale culturele en wetenschappelijke erfgoed dat in de federale wetenschappelijke instellingen bewaard wordt.

Over onderzoeksprogramma [DRUGS](#)

Sinds 2001 organiseert Belpo een onderzoeksprogramma "Drugs", dat gebaseerd is op de werkzaamheden van de parlementaire werkgroep drugs, die in 1996-97 de richtsnoeren voor een alomvattend en geïntegreerd drugsbeleid heeft opgesteld. Dit meerjarenprogramma wil een antwoord bieden op de meest cruciale problemen in verband met drugsgebruik en, meer in het algemeen, met verslaving. Het gefinancierde onderzoek is breed van opzet en heeft betrekking op gezondheidsaspecten, misdaadbestrijding, het gebruik van illegale drugs of verslaving aan tabak, alcohol of psychoactieve geneesmiddelen.