

# OTC, de vraag naar slaap is flink wakker in de apotheek.

Terwijl het gebruik van benzodiazepines toeneemt (één op de vijf vrouwen en één op de tien mannen gebruikt slaappillen, sedativa of antidepressiva), kennen ook slaapgerichte producten een sterke groei op de OTC-markt: 8% in eenheden en 13% in waarde.

**1 op de 2 Belgen**  
vindt dat ze niet genoeg slapen.

**1 op de 3 Belgen**  
slaapt minder dan 5 uur per nacht.

**1 op de 10 Belgen**  
zegt elke nacht te slapen  
als een roos.

Het apotheekteam dat luistert naar zijn patiënten en hen ook redelijk goed kent, is ideaal geplaatst om hen te informeren over niet-medicamenteuze alternatieven en hierover advies te geven. Het team kan mogelijke alarmsignalen identificeren en de patiënt suggereren om een arts te raadplegen.

## ▣ In de apotheek

Vragen over slaapstoornissen komen vaak aan bod in de apotheek. Als de klachten recent zijn, met een identificeerbare oorzaak, zoals stress, zorgen, reizen, jetlag ..., kan zelfmedicatie worden voorgesteld, in combinatie met slaapadvies.

## ▣ OTC-advies: ik kies en geef er uitleg bij

- ➔ **Sommige GABAergische planten** (valeriaan, passiebloem, ...) hebben kalmerende, rustgevendende of hypnotiserende eigenschappen die nuttig zijn in de hyperactiviteit van het ontwakingsstelsel.
- ➔ **Adaptogene planten** kunnen de stress beter beheersen en de zenuwachtigheid verminderen die de slaapstoornissen veroorzaakt.
- ➔ **Antihistamines** van de eerste generatie hebben een kalmerende werking en zijn dus geïndiceerd voor incidentele slapeloosheid.
- ➔ **Homeopathie** kan ook een oplossing zijn. In het geval van recente slapeloosheid, is het noodzakelijk om de oorzaak op te sporen om de juiste homeopathische stam te kiezen.
- ➔ **Aromatherapie** biedt de mogelijkheid van lokale toediening, in de vorm van een massage die ontspanning zal bevorderen en de slaap vergemakkelijken (lavendel, kamille, rozenhout en zoete amandel).
- ➔ **Melatonine** draagt dan weer bij tot de beheersing van de circadiane ritmes en het reguleren van het dag-nachtritme.

De behandeling gaat over een korte tijd, van een paar dagen tot een paar weken, om een doel te overwinnen. Ze gaat gepaard met maatregelen van levenshygiëne, die essentieel blijken om op lange termijn een goede nachtrust te vinden.

## ▣ Ik wijs op en herhaal de regels van een goede levenshygiëne

- ➔ Niet in bed blijven draaien en keren als men niet kan slapen. Men moet opstaan en alleen terug naar bed gaan wanneer men zich weer voldoende slaperig voelt.
- ➔ Het gebruik van stimulerende middelen vermijden zoals koffie, thee, cafeïnedranken ..., vooral 4 tot 6 uur voor het slapen gaan.
- ➔ Niet roken voordat men gaat slapen. Nicotine heeft immers een stimulerend effect.
- ➔ De consumptie van alcohol beperken binnen 2 uur voor het naar bed gaan. Alcohol helpt soms om in slaap te vallen, maar het veroorzaakt ontwaken tijdens de nacht.
- ➔ Overvloedige of pittige maaltijden voor het slapengaan vermijden. Een lichte snack kan helpen om in slaap te vallen.
- ➔ Intensieve sporten in de uren vóór het naar bed gaan vermijden. Wandelen is dan weer wel goed voor de slaap.
- ➔ De slaapkamer moet een slaapplek zijn: met weinig lawaai (desnoods oordopjes dragen), donker, beperkte verwarming (een aangenaam niveau van max. 16-18 ° C), voldoende ventilatie, een goede matras en een goed kussen.
- ➔ Een regelmatig schema aannemen om op te staan; (uitgesteld) slapen gedurende de dag vermijden, zelfs na een slechte nachtrust.
- ➔ Geen korte siësta's nemen.
- ➔ Stoppen met tablet, smartphone of laptop! Het is aanbevolen om met het gebruik van elektronische toestellen te stoppen 1u tot 1u30 voordat men gaat slapen.

## ▣ Ik verwijz door

Een medisch advies is noodzakelijk wanneer de slaapmoeilikheden enkele weken aanhouden omdat de slapeloosheid des te moeilijker is te behandelen wanneer die belangrijke gevolgen heeft gedurende de dag, met systematische slaperigheid, aanzienlijke vermoeidheid ..., depressieve symptomen of als men vermoedt dat een geneesmiddel(en) de oorzaak zou kunnen zijn.



**N. EVRARD** IN SAMENWERKING MET **BACHI**, DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN APOTHEEK.