

**Neemt je kind of familielid  
medicatie voor slaap, angst,  
onrust of verdriet?**

**Dan is deze info voor jou!**

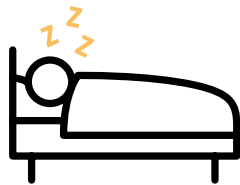
## Inleiding

De brochure 'Wat je moet weten over medicatie voor slaap, angst, onrust of verdriet' geeft informatie over psychoactieve medicatie zoals slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica. De brochure is op maat van volwassenen met een verstandelijke beperking.

Deze fiche is een aanvulling op de brochure. Je vindt hier meer informatie over de psychoactieve medicatie die je kind of familielid neemt. Dit helpt je om inzicht te krijgen in de effecten van medicatie en om te weten waar je op moet letten.

## Wat is medicatie voor slaap, angst, onrust of verdriet?

Medicatie voor slaap, angst, onrust of verdriet wordt ook wel psychoactieve medicatie genoemd. Deze medicatie beïnvloedt de werking van de hersenen. Zo kan de medicatie rust brengen, helpen bij het inslapen en ervoor zorgen dat mensen zich beter voelen en normaal kunnen functioneren. Psychoactieve medicatie wordt voorgeschreven **bij (ernstige) psychische klachten** zoals angst, depressie, psychoses, schizofrenie, ...



› Slaap je beter



› Ben je rustiger



› Voel je je beter

Bij mensen met een verstandelijke beperking wordt psychoactieve medicatie soms ook voorgeschreven bij **probleemgedrag**, zoals onrust of agressie. Dit gedrag kan storend zijn voor zowel de persoon zelf, de medebewoners, de familie, als de begeleiding. Probleemgedrag is een alarmsignaal dat erop wijst dat iemand zich niet goed voelt. Vaak is er een concrete oorzaak. Door probleemgedrag tegen te gaan met medicatie, worden de oorzaken van het gedrag niet aangepakt. Het is daarom belangrijk om eerst na te gaan of er alternatieven zijn waar geen medicatie aan te pas komt. Denk bijvoorbeeld aan beweging en slaaphygiëne.

## Wat gebeurt er als je deze medicatie neemt?

Er zijn heel wat verschillende soorten psychoactieve geneesmiddelen op de markt. Sommige van deze middelen werken snel, terwijl andere traag werken. Slaapmedicatie werkt bijvoorbeeld snel na de inname en zorgt de dag zelf nog voor effect. Bij antidepressiva daarentegen duurt het veel langer (± 6 weken) voor de effecten merkbaar zijn. Als je meegaat naar de voorschrijvende arts van je familielid, kan je hier steeds naar vragen. Zo weet je wat te verwachten van de medicatie.

Mensen met een verstandelijke beperking delen soms medicatie met hun vrienden, om hen te helpen. Of ze staan er niet bij stil dat medicatie aannemen van iemand anders mogelijk gevaarlijk kan zijn. Merk je dat je familielid soms medicatie doorgeeft of aanneemt? Dan kan het interessant zijn om de info op deze pagina samen door te nemen.

## Wat kan er mis gaan?

Heel wat psychoactieve medicatie heeft een verdovende werking. Daardoor kan de medicatie bijwerkingen veroorzaken. Denk maar aan concentratieproblemen, versuft zijn, valincidenten, minder goed praten, slikproblemen, etc. Sommige bijwerkingen zijn tijdelijk, andere blijven tot de persoon stopt met het gebruik van de medicatie.

Aan de hand van de illustraties in de brochure tonen we welke bijwerkingen men kan ervaren. Je kan dit ook als aanknopingspunt gebruiken als je bezorgd bent over je familielid. Je kan vragen of hij/zij een van deze bijwerkingen ervaart, zodat jullie samen kunnen bekijken of je eens met de begeleider of arts moet praten.



› je kan minder goed praten of slikken



› je hebt meer speeksel



› je denkt trager



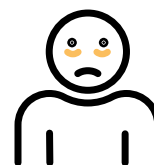
› je hebt hoofdpijn



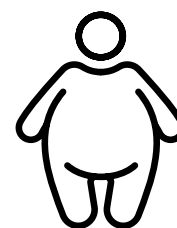
› je beweegt moeilijker



› je valt gemakkelijker



› je bent moe



› je wordt dikker

## Waarom je moet opletten met deze medicatie

Langdurig gebruik kan leiden tot gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld met de lever en de nieren. Bovendien kan psychoactieve medicatie ook verslavend zijn.

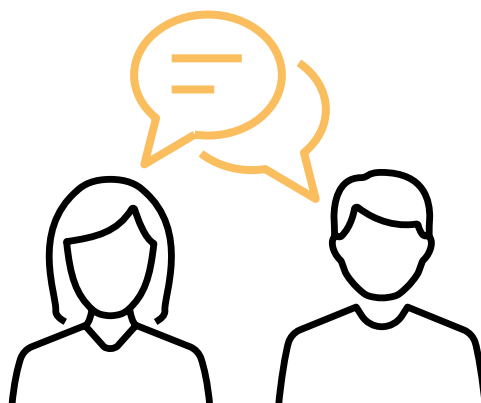
Net zoals alcohol- of druggebruik, kan medicatiegebruik uit de hand lopen. Dat wil niet zeggen dat het gebruik van medicatie altijd problematisch is. Het is voor personen met een verstandelijke beperking moeilijk om zelf te beoordelen wat juist en onjuist gebruik van medicatie is. Bovendien zijn ze zich er zelf vaak niet van bewust wanneer hun medicatiegebruik problematisch is. Ook voor anderen is het soms moeilijk om uit te maken of iemand een probleem heeft. Je kan letten op volgende **signalen van problematisch gebruik**:

- › De medicatie is sneller op dan voorgeschreven
- › Verandering in uiterlijk of gewicht
- › Meer of net minder slapen
- › Niet helder zijn
- › Zich slecht voelen als hij/zij geen medicatie gebruikt
- › Stiekem medicatie bewaren voor later
- › Medicatiegebruik is moeilijk bespreekbaar, oneerlijkheid erover
- › Veranderd gedrag tegenover familie, vrienden en/of begeleiding
- › Niet meer naar (vrijwilligers)werk gaan, niet komen opdagen op afspraken
- › Vervoegd medicatie komen ophalen
- › Zorgen voor overlast



**Let wel:** Herken je één of meerdere van deze signalen? Dat wil niet meteen zeggen dat er een probleem met medicatiegebruik is. Signalen uit deze lijst kunnen net zo goed wijzen op andere onderliggende problemen. Bespreek je bezorgdheid met de begeleider of behandelende arts.

Bij '**Meer weten**' onderaan deze fiche kan je meer info terugvinden over verschillende types psychoactieve medicatie.



## **Mag je ook alcohol drinken en drugs gebruiken als je medicatie neemt?**

Mensen met een verstandelijke beperking zijn **extra kwetsbaar**: ze hebben een grotere kans om in de problemen te komen met het gebruik van alcohol en andere middelen. Daar zijn verschillende verklaringen voor, zoals een grotere beïnvloedbaarheid, minder kennis over de middelen en hun gevolgen, een lager tolerantieniveau, moeilijker kunnen inschatten van risicogedrag of weinig grenzen stellen. Daarnaast komt ook de combinatie met medicatiegebruik vaker voor.

Heb je een vermoeden van gebruik van alcohol of drugs? Dan kan medicatie ook een aanknopingspunt zijn om hierover in gesprek te gaan. Je kan aan de hand van deze folder aangeven dat de combinatie van alcohol, drugs en medicatie kan leiden tot een gevaarlijke situatie.

Vind je het moeilijk om dit gesprek aan te gaan? Bespreek het met de begeleiding of behandelende arts. Zij kunnen je hier verder in ondersteunen.



## Hoe gebruik je medicatie juist?

Hieronder vind je enkele tips om mee te waken over het correct gebruik van psychoactieve medicatie:

- › Bespreek mogelijke **alternatieven** met de begeleiding of de behandelende arts. Zoals we zagen, kan psychoactieve medicatie heel wat bijwerkingen veroorzaken. Bij lichtere psychische klachten is deze medicatie niet de eerste keuze. Er wordt aangeraden om eerst andere behandelingen te proberen (vb. slaaptraining, psychotherapie,...). Ook bij probleemgedrag is deze medicatie een laatste en tijdelijke oplossing.
- › Lijkt de medicatie **niet te werken**? Ook al is het verleidelijk om dan meer medicatie te geven, blijf altijd bij de dosis die de arts voorgeschreven heeft. Niet alle medicatie werkt namelijk even snel. Geef nooit een extra pil, want dit kan gevaarlijk zijn. Overleg bij twijfel over de dosering van de medicatie van je familielid met de huisarts of met de begeleiding.
- › Wees alert voor mogelijke **bijwerkingen**. Merk je dat je familielid minder goed functioneert, zich anders gedraagt of klaagt over mogelijke bijwerkingen? Praat er dan samen over. Of spreek de begeleiding of de huisarts aan.
- › Zorg - indien nodig - voor een geheugensteuntje om de medicatie steeds op **hetzelfde tijdstip** te nemen.
- › Als mensen een tijdje psychoactieve medicatie nemen, voelen ze zich vaak beter. Het kan dat ze dan met de medicatie willen stoppen. Wanneer je hoort dat je kind of familielid wil stoppen met de medicatie, maak dan eerst samen een afspraak met een arts. Laat je familielid niet op eigen houtje stoppen. De arts kan samen met jullie bekijken wat de redenen zijn om te stoppen, wat mogelijke alternatieven zijn en of de medicatie eventueel afgebouwd kan worden. Van de ene op de andere dag volledig **stoppen** kan gevaarlijk zijn.

## Meer weten?

Wil je graag meer weten over de effecten en bijwerkingen van de verschillende types medicatie? Neem dan een kijkje in de 'Meest gestelde vragen-folders' over [antidepressiva](#) of [slaap- en kalmeringsmiddelen](#).

Heb je vragen of psychoactieve medicatie of andere middelen? Dan kan je ook terecht bij De Druglijn. Je vindt heel wat informatie op de website, maar je kan ook bellen, chatten of mailen met een vrijwilliger.

## **Colofon**

### **Auteurs**

Joyce Borremans, stafmedewerker VAD  
Kaatje Popelier, stafmedewerker VAD

### **Lay-out**

Mojoville [ [www.mojoville.be](http://www.mojoville.be) ]

### **Foto's en illustraties**

Shutterstock [ [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) ]

### **Verantwoordelijke uitgever**

H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
© 2021

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs  
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
T 02 423 03 33 | [vad@vad.be](mailto:vad@vad.be) | [www.vad.be](http://www.vad.be)  
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.  
RPR Brussel



Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

