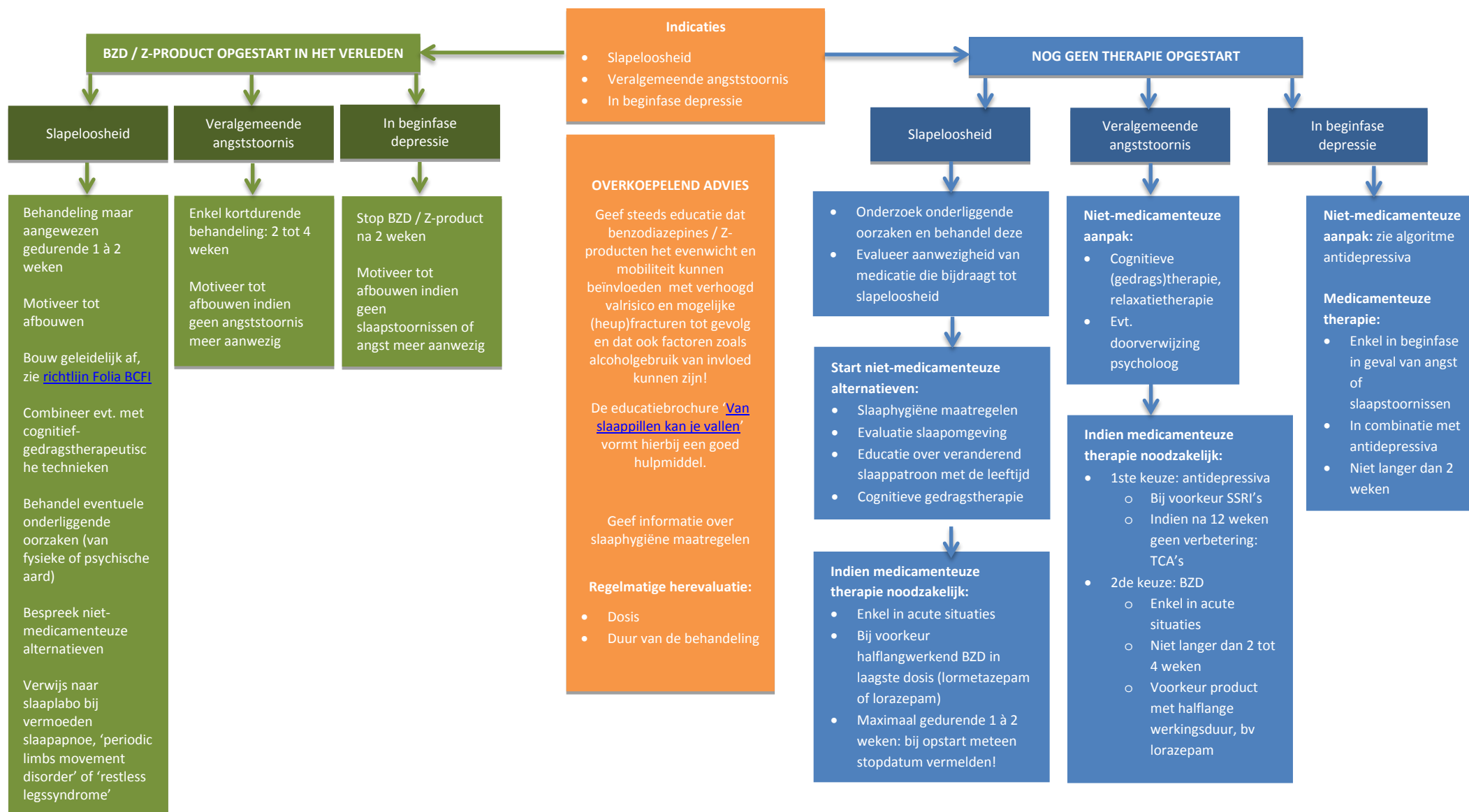


Algoritme oordeelkundig gebruik benzodiazepines (BZD) / Z-producten i.k.v. valrisico bij ouderen



Dit algoritme werden ontwikkeld door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen in samenwerking met experts in het domein van ouderenzorg en farmacologie. Het blijft echter de volledige verantwoordelijkheid van het behandelende zorgteam om de toepasbaarheid van dit algoritme te evalueren bij iedere patiënt en aan te passen aan de hand van nieuwe beschikbare evidentie.

Toelichting gebruikte begrippen

Slaaphygiëne maatregelen (zie ook educatiebrochure ‘Van slaappillen kan je vallen’	Op vaste tijdstippen gaan slapen en opstaan; Dutjes overdag beperken; Voldoende lichamelijke activiteit overdag; Gebruik van cafeïne- en alcoholhoudende dranken beperken; Bed enkel gebruiken om te slapen; Aangename temperatuur, goede verluchting en verduistering.
Cognitieve gedragstherapie (CGT)	Effectief bij ouderen (minstens evenveel effect als het gebruik van hypnotica, echter niet aangetoond bij mensen met dementie).
Stopdatum vermelden	De stopdatum van meet af aan meedelen aan de patiënt om geen verkeerde verwachtingen betreffende slaapmedicatie te scheppen.
‘Periodic limbs movement disorder’	Nachtelijke periodieke beenbewegingen door spiertrekkingen die de slaap verstoren
‘Restless leg syndrome’	Neurologische aandoening waarbij een onaangenaam, irriterend gevoel in de benen ervaren wordt dat alleen vermindert door te bewegen
Aard van de slaapstoornis:	Primair (geen duidelijke onderliggende oorzaak) versus secundair (onderliggende oorzaak van medisch-organische, psychologische/psychiatrische aard,...). Acuut (< 3 weken) versus chronisch (> 3 weken). Acute slaapproblemen hangen vaak samen met stresssituaties, zoals bv. het overlijden van de partner, maar kunnen overgaan tot een chronisch probleem. Vermeende slapeloosheid of pseudo-insomnie: ouderen slapen over het algemeen fysiologisch korter, oppervlakkiger en worden vaker wakker.

ONGEWENSTE EFFECTEN benzodiazepines/Z-producten

Verwardheid
Overdreven sedatie en slaperigheid (opgelet bij ouderen: risico van amnesie en val met heupfractuur)
Geheugenstoornissen en concentratiestoornissen
Hoofdpijn, duizeligheid, nausea en moeheid
Psychische en fysieke afhankelijkheid (na 1 à 2 weken inname)
Hangover: residueel effect overdag bij gebruik als hypnoticum
Vermindering mobiliteit en ADL-activiteiten en mogelijk een verhoogd valrisico
Tolerantie voor de gewenste en ongewenste effecten bij chronisch gebruik (na 1 à 2 weken)
Paradoxe reacties met toegenomen slapeloosheid, angst en zelfs agitatie en agressiviteit (waarschijnlijk vooral met de kortwerkende benzodiazepines).
Dervingsverschijnselen zijn mogelijk bij stoppen: angst, slapeloosheid en perceptiestoornissen gaande tot fobieën, manisch reacties en andere psychotische verschijnselen en zelden convulsies.
Veranderingen slaappatroon: ↗ lichte slaap, ↘ REM-slaap en diepe slaap
Bijkomend voor de Z-producten: parasomnieën, amnesie en hallucinaties

INTERACTIES

Benzodiazepines

Alcohol en middelen die het centraal zenuwstelsel onderdrukken
Overdreven sedatie bij gelijktijdig gebruik van alcohol of andere geneesmiddelen met sederend effect.
Alprazolam, midazolam en triazolam zijn substraten van CYP3A4, met mogelijkheid van interacties.
Diazepam is een substraat van CYP2C19, met mogelijkheid van interacties.

Z-producten

Alcohol en middelen die het centraal zenuwstelsel onderdrukken
Overdreven sedatie bij gelijktijdig gebruik van alcohol of andere geneesmiddelen met sederend effect.
Zolpidem en zopiclon zijn substraten van CYP3A4, met mogelijkheid van interacties.

Interessante aanvullingen: Domus Medica: [Aanpak van slapeloosheid in de eerste lijn](#); Campagne benzodiazepines Federale Overheid: [Hulpmiddelenboek voor huisartsen](#); Campagne benzodiazepines Federale Overheid: [Hulpmiddelenboek voor apothekers](#); BCFI: [Update over aanpak angststoornissen, gevolgd door Transparantiefiche juli 2008](#); Trimbos Instituut Utrecht (NL): [Multidisciplinaire richtlijn Angststoornissen](#) (3^{de} revisie, 2013)