



Brusselstraat 209  
1702 Groot-Bijgaarden  
[www.doktoortje.be](http://www.doktoortje.be)  
02/463 31 12  
[info@doktoortje.be](mailto:info@doktoortje.be)



Beste Patiënten,  
Hier zijn we weer met onze nieuwsbrief vol nuttige weetjes!  
Veel Leesplezier!

## Personeelsnieuwtjes

Dr Lize Vaes zal nog tot en met augustus 2020 werkzaam zijn in onze praktijk.

## Voorschriften

Om u de best mogelijke zorg te geven en uw dossier zo goed mogelijk op te volgen, zullen wij vanaf 1/1/2020 geen voorschriften meer afleveren via telefoon of email. Gelieve tijdens uw consultatie altijd voldoende voorschriften te vragen tot en met uw volgend consult. Als u geen voorschriften meer heeft, zal u dus voortaan op consultatie moeten komen.

Bedankt voor uw begrip.

## Vaccinflash: Mazelen is terug in opmars!

Ben je geboren na 1970, heb je maar 1 mazelenvaccin gehad en maakte je nooit de ziekte door? Dan kan je best een tweede vaccinatie met het Mazelen Bof Rubella vaccin krijgen om een levenslange bescherming te hebben! De vaccins zijn hier beschikbaar, praat erover met uw huisarts!

## Onze Nieuwe HAIO: Tess Van Limberghen

Beste patiënten,

Ik ben Tess Van Limberghen en vanaf 1 oktober 2019 zal ik het artsenteam bij DOKTOOR vervoegen. Als eerste jaars HAIO (huisarts in opleiding) volg ik op die manier dr. Annelien Dings op.

Tijdens mijn studies aan de KULeuven merkte ik al

vroeg in de stagejaren dat ik erg aangetrokken was door het huisartsenberoep.

Ik hecht immers veel belang aan sociaal contact en voldoende afwisseling tijdens het werk.

Deze praktijk, met veel variatie in patiënten op vlak van leeftijd, problematiek en taal, sprak me meteen aan. Ik

ben dan ook heel blij hier in oktober te kunnen starten en kijk er naar uit om met ondersteuning van de andere ervaren artsen van team Doktoortje, u te mogen ontvangen op consultatie!

Alvast bedankt voor het vertrouwen en tot binnenkort.

Tess Van Limberghen

## Slaapmedicatie

### Wat is het ?

Slaapmedicatie of Benzodiazepinen (benzo's) zijn psychotrope middelen die vooral gebruikt en misbruikt worden als kalmeringsmiddel of slaapmiddel.

In België zien we dat 1/10 langdurig benzodiazepinen gaat innemen waarvan de helft toch afhankelijk ervan blijkt te zijn.

### Nevenwerkingen?

De gekende nevenwerkingen zijn: slaperigheid, concentratie en geheugenproblemen, verminderde slaapkwaliteit, verminderde eetlust, libidoverlies, slappe spieren en snel geïrriteerd zijn. Gezien de slaperigheid en het verwarrend effect moet men vooral opletten bij bejaarden/dementerenden die zouden kunnen vallen, en mensen die autorijden om het gevaar op ongevallen te vermijden. Dit sederend effect kan ook versterkt worden bij gelijktijdig gebruik van alcohol of andere medicatie.

### Nadelige effecten op lange termijn?

Op lange termijn zien we dat benzodiazepines vooral een nadelige invloed hebben op het geheugen. Daarom lijkt het ons zeker nuttig om dit onderwerp even kort aan te halen in onze nieuwsbrief en u erop attent te maken voorzichtig

om te springen met deze medicatie.

### Verslavend effect ?

Al lange tijd is men het erover eens dat benzo's zowel op lichamelijk als geestelijk vlak erg verslavend zijn. Door langdurig gebruik van deze medicatie treedt er gewenning op, dit betekent dat de werkzaamheid daalt en je steeds hogere dosissen nodig zult hebben om hetzelfde effect te bekomen. Zelfs bij gebruik van lage dosissen is de kans heel groot op een verslavend effect, we zien dit soms zelfs al optreden na 2 weken gebruik. Daarom proberen we te vermijden om deze medicatie op te starten en te zoeken naar andere alternatieven. Indien het toch nodig blijkt om kortdurend enkele pilletjes in te nemen is dit steeds in overleg met uw arts en probeert u reeds vanaf het begin een stopdatum in te plannen om zo het risico op afhankelijkheid te verminderen.

### Alternatief?

In plaats van benzodiazepines op te starten voor slaapproblemen bestaan er tal van andere alternatieven om bijvoorbeeld je slaapritme te herstellen. Enkele adviezen zijn oa sporten overdag, koffie en cafeïne beperken na de middag en s avonds, ontspannen voor slapen

gaan, beperken van het gebruik van tv, pc en smartphone.

U kan ook terecht bij een psycholoog of een slaapprofessional volgen in een ziekenhuis om u hierbij te helpen.

Een normale slaapduur verschilt erg van persoon tot persoon; de ene ligt langer wakker vooraleer hij inslaapt dan de andere. En ouderen slapen minder lang en minder diep. Het is normaal dat je soms aantal keer wakker wordt tijdens je slaap.

### Afbouwen?

Afbouw vereist motivatie, tijd, geduld en samenwerking met een arts. Indien uw behoefte heeft aan het afbouwen van slaapmiddelen zullen wij u hier graag bij helpen. Plots stoppen geeft herval van de klachten en ook ontwenningsverschijnselen. Daarom raden we aan om best langzaam af te bouwen op een gunstig moment en tussendoor regelmatig op consultatie te komen. Het is vaak met vallen en opstaan. Het is goed om dit proces samen te doen met de huisarts, maar enkel en alleen als je zelf gemotiveerd bent om de medicatie af te bouwen. Je moet als patiënt wel geduld uitoefenen want de afbouw kan in totaal soms enkele weken tot maanden in beslag nemen. Maar stoppen lukt wel bij 70-80% van de patiënten!

