Vlaams Parlement

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 467
van **FREYA SAEYS**
datum: 12 maart 2015

---

aan **JO VANDEURZEN**
VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

Preventieve gezondheidszorg - Slaapproblemen

Dat er een probleem is met overconsumptie van slaappillen in woonzorgcentra en bij ouderen was reeds bekend, maar ook de actieve bevolking lijkt massaal slaappillen te slikken. 13% van de Vlamingen ouder dan 15 jaar zegt onlangs slaappillen genomen te hebben. Het valt daarbij op dat het ook jongeren vanaf 15 jaar betreft.

Het probleem bij het gebruik van slaappillen is dat de kwaliteit van de slaap door de pillen daalt en dat er zeer snel gewenning optreedt. Daarnaast is het zo dat het tot een jaar duurt vooraleer men afraakt van de slaappillen.

Gerichte acties ten aanzien van voorschrijvers kunnen een meerwaarde hebben. Slaappillen worden nog altijd voorgeschreven door artsen. Samen met de federale minister van Volksgezondheid artsen sensibiliseren om minder slaappillen voor te schrijven, is een eerste stap.

Daarnaast is het ook belangrijk dat mensen weten dat er pas een slaapprobleem is wanneer slecht slapen het dagelijks functioneren van mensen in het gedrang brengt (slaperig, prikkelbaar zijn overdag, dagelijkse bezigheden die niet meer goed lukken, concentratieproblemen, somberheid). We moeten ook durven kijken naar de onderliggende redenen waarom mensen slecht slapen. Stress, te hoog gebruik van koffie of alcohol, angst, psychosociale en/of werkgerelateerde problemen.

Ten slotte is het ook belangrijk te communiceren dat er heel wat mogelijkheden zijn om slaapproblemen te voorkomen of op te lossen zonder gebruik van medicatie: op regelmatige tijden naar bed gaan en opstaan, voldoende beweging overdag, het vermijden van complexe activiteiten ’s avonds, het overmatig gebruik van beeldscherm vermijden, intensief sporten, gebruik van koffie, alcohol of zware maaltijd kort voor het slapen gaan vermijden.

1. Ondernam de minister inzake slaapproblemen en de overconsumptie van slaappillen reeds preventieve actie of heeft hij plannen in die zin?

2. Er zijn verschillende gezondheidsdoelstellingen die werken aan de onderliggende oorzaken van slaapproblemen: de gezondheidsdoelstelling gezonde voeding en bewegen, de gezondheidsdoelstelling alcohol, tabak en drugs. Heel wat van die doelstellingen zullen worden aangepast in de komende jaren.

Zal de minister een meer zichtbare link leggen tussen levensgewoonten/middelengebruik en slaapproblemen of de oplossing voor de slaapproblemen?

JO VANDEURZEN
VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

ANTWOORD
op vraag nr. 467 van 12 maart 2015
van **FREYA SAEYS**

---

1. Slaap is inderdaad van essentieel belang voor het in stand houden van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het sensibiliseren over het belang van slaaphygiëne kan een preventieve werking hebben, maar wordt momenteel niet expliciet opgenomen binnen één van de vijf gezondheidsdoelstellingen. Wel komt het onrechtstreeks aan bod in verschillende acties en projecten binnen het preventief gezondheidsbeleid. Zo zijn er aanknopingspunten met de campagne 'Fit in je hoofd', waar de tip 'rust goed uit' meer concreet in kan gaan op slaaphygiëne, of ten minste kan wijzen op het belang ervan. Daarnaast komen slaapproblemen ook aan bod op de site www.geestelijkgezondvlaanderen.be

   Het gegeven dat er teveel slaapmiddelen zouden geconsumeerd worden, wordt onrechtstreeks via Domus Medica, partnerorganisatie voor huisartsen op het vlak van preventieve gezondheidzorg, opgenomen. Sinds 2005 heeft Domus Medica de richtlijn 'Aanpak van slapeloosheid in de praktijk'. Daarbij hoort een brochure voor de patiënt. Ook de richtlijn 'Geneesmiddelenverslaving' gaat er op in. Regelmatig verschijnen er tevens artikels in de nieuwsbrieven en het tijdschrift 'Huisarts Nu' die dieper op de problematiek ingaan. Op die manier worden de huisartsen deskundig gemaakt en gesensibiliseerd om een passende oplossing te vinden voor hun patiënten.

2. Of er een meer zichtbare link dient gelegd te worden tussen levensgewoonten, middelengebruik en slaapproblemen, kan bekeken worden in het voortraject van de gezondheidsconferentie over voeding, beweging, tabak, alcohol en drugspreventie die in 2016 zal plaatsvinden. Het voortraject van deze conferentie is het uitgelezen moment om deze vraag voor te leggen aan de deskundigen die hierin betrokken zullen worden.