

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 351

van **MAAIKE DE RUDDER**

datum: 7 februari 2022

aan **WOUTER BEKE**

VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID, GEZIN EN ARMOEDEBESTRIJDING

Stijgend gebruik slaapmiddelen - Preventie

We zitten momenteel in de winterperiode, sommige mensen slapen in deze periode veel moeilijker dan in de zomer. Mensen willen snel door deze winterdip geraken en proberen het vaak dan maar met slaapmiddelen. De verkoop van slaapmiddelen zonder voorschrift is in 2 jaar tijd gestegen met 44 procent. Het gaat vooral om melatoninepillen, die worden zeer vlot verkocht maar de slaapexperts waarschuwen voor een verkeerd gebruik ervan. Ze zouden zelfs op termijn het bioritme kunnen ontregelen. Het hormoon melatonine wordt van nature in de pijnappelklier van onze hersenen geproduceerd tussen zonsondergang en zonsopgang. Eens het door onze hersenen vloeit, krijgen we het signaal om over te gaan op slaapmodus. Uiteraard heeft het bij sommige doelgroepen wel nut, bijvoorbeeld bij vrouwen bij wie door de menopauze de endogene melatonineproductie verstoord is. Samengevat, experts wijzen erop dat men dus best melatonine kan nemen in samenspraak met de arts.

In de commissievergadering van 22 oktober 2019 antwoordde de minister op een vraag om uitleg dat het al dan niet voorschrijven van medicatie voor slaapproblemen een verantwoordelijkheid is die bij de arts ligt en dat het toezicht op de geneeskundige praktijkvoering en het voorschrijfgedrag tot de bevoegdheid van de betrokken federale minister behoort. Het preventieve gezondheidsbeleid is wel een bevoegdheid van het Vlaamse beleid.

1. Op welke manier wordt het thema slaap meegenomen in de strategische doelstelling 'de Vlaming leeft gezonder in 2025'?
2. Erkent de minister de stijgende cijfers van het gebruik van slaapmiddelen en erkent hij de ernst van overmatig gebruik?
3. Zorg en Gezondheid heeft tot nu toe geen projecten gesubsidieerd met het thema slaap.

Blijft dit ook in de toekomst zo of zijn er mogelijkheden om dergelijke projecten in de toekomst wel te subsidiëren?

4. NokNok geeft over heel wat thema's bijkomende informatie en tips, ook over het thema slaap.

Op welke manier zou het project NokNok, op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven, nog meer bekendheid kunnen krijgen bij jongeren?

ANTWOORD

op vraag nr. 351 van 7 februari 2022

van **MAAIKE DE RUDDER**

1. Het beleidsthema slaap maakt inderdaad geen expliciet deel uit van de gezondheidsdoelstelling 'De Vlaming leeft gezonder in 2025'. Slecht slapen kan het gevolg zijn van heel wat zaken, waaronder alcoholgebruik, slecht voedingspatroon, te weinig beweging, schermtijd, stress,... Door in te zetten op de preventie van deze leefstijlaspecten en door de nadruk op het stimuleren van een gezonde levensstijl wordt indirect ingezet op de verschillende factoren die bijdragen tot het bevorderen van een goede slaap.
2. Zoals in meerdere vragen reeds aangehaald komt de bevoegdheid rond medicatiegebruik en voorschrijfgedrag toe aan de federale minister van Volksgezondheid. Ik beschik niet zelf over gegevens hieromtrent.

De Vlaamse overheid stelt wel vast dat er meerdere federale databronnen i.v.m. medicatiegebruik bestaan (RIZIV, Farmanet, Febelco), maar dat er hierin amper data beschikbaar zijn over gebruik van slaapmiddelen, met of zonder voorschrift. Daarnaast is er ook de vrije verkoop van melatonine in drogisterijen en online, waardoor het moeilijk is om het gebruik daarvan te monitoren.

Op basis van de beschikbare informatie kunnen VAD en Zorg en Gezondheid, de partnerorganisatie in het preventieve gezondheidsbeleid voor alcohol, drugs, gamen, gokken en psychoactieve medicatie, de aangehaalde cijfers dus niet bevestigen.

VAD verduidelijkt dat melatonine een hormoon is dat inwerkt op de slaap en daarom onder de psychoactieve medicatie valt. Melatonine innemen als slaapmedicatie is inderdaad niet onschadelijk. Toch mag voor melatonine als slaapmedicatie reclame gemaakt worden, wat mensen ten onrechte het idee geeft dat het volledig veilig is. Op lange termijn biedt melatonine immers geen oplossing voor slaapproblemen. Het gebruik ervan kan bovendien het natuurlijk slaappatroon verstoren.

De Druglijn beschikt over een [folder rond slaapmedicatie](#). In de folder komen niet-farmacologische alternatieven voor medicatiegebruik ruim aan bod. Zo gaat de Druglijn in de materialen dieper in op het belang van een goede slaaphygiëne, belang van voldoende lichaamsbeweging en relaxatie overdag, een ideale slaappomgeving.

3. Zie vraag 1. De meerwaarde van het inzetten op slaap als individueel beleidsthema is niet duidelijk, bovenop de winst die kan gemaakt worden door in te zetten op het bevorderen van een gezonde levensstijl in het algemeen. Er wordt vanuit dezelfde optiek ook geen specifiek beleid gevoerd rond hart- en vaatziekten, maar het beleid is wél gericht op de determinanten van deze aandoeningen, zoals alcohol en tabak preventie, bevorderen van gezond eten en voldoende bewegen.
4. Alle indicatoren m.b.t. bereik van de methodiek NokNok.be blijven over de jaren heen stijgen (aantal (unieke) bezoekers, aantal sessies en aantal aangemaakte profielen). De partnerorganisatie Geestelijke Gezondheidsbevordering blijft ernaar streven om de website aantrekkelijk te houden voor jongeren door regelmatig updates en nieuwe content te voorzien. Daarom werden in 2021 de behoeften van jongeren (12-16 jaar) qua content, tools en tips beter in kaart gebracht via een behoeftebevraging. Er

kwamen heel wat tips om NokNok nog beter te laten aansluiten bij de aanwezige noden en vragen van de jongeren. Vervolgens voerde het Vlaams Instituut Gezond Leven in november 2021 volop campagne om de bekendheid van het online platform te vergroten. Maanden waarin er een campagne (met influencers) is, ligt het aantal bezoekers duidelijk hoger. Dat blijkt dus een goede communicatiestrategie te zijn.

Ook in 2022 zet de partnerorganisatie via allerlei initiatieven opnieuw in op de bekendmaking van NokNok. Gezien de grote populariteit van sociale media blijkt dit een zeer efficiënt kanaal om jongeren rechtstreeks te bereiken. Door de positieve evaluatie uit het verleden, wordt ook in 2022 verder ingezet op geadverteerde campagnes die de content en het aanbod op de website bekendmaken.

Door herkenbare rolmodellen in te zetten is de kans groter dat onze boodschap en het aanbod via NokNok beter opgepikt wordt. Omwille van de positieve evaluatie van de communicatie-campagne met influencers in het verleden wordt ook in 2022 verder ingezet op het inzetten van influencers en peers die populair zijn bij de doelgroep en op een toegankelijke manier de mogelijkheden van NokNok voorstellen.

Daarnaast stuurt de partnerorganisatie via een nieuwsbrief een maandelijks reminder naar jongeren aan noknok en wat daarop te vinden is (een oefening); dit wordt gekoppeld aan een wedstrijd. We zien mooie cijfers voor het aantal geopende nieuwsbrieven (3.500 jongeren per maand) en voor het aantal jongeren dat via de nieuwsbrief doorklikt naar de website (300 jongeren/maand). Gezien de mooie cijfers zal de nieuwsbrief in 2022 verdergezet worden. De partnerorganisatie Geestelijke Gezondheidsbevordering zal het komende jaar nog verder experimenteren met andere content (vb. leestips), zonder/met andere incentive (wedstrijd) en innoverende initiatieven.

Voor een bepaalde doelgroep stelt Gezond Leven veel uitval vast op de website. Daarom wordt momenteel een blended coaching aanbod ontwikkeld voor professionals die werken met (kwetsbare) jongeren: organisaties die weinig psychologische achtergrondkennis hebben, maar wel vaak in contact komen met jongeren die zich niet goed in hun vel voelen, willen we meer ondersteunen zodat ze actief kunnen verwijzen naar de inhoud en de tools van NokNok.