

Pammetjes

Tekst: Dr Martine Schrage, huisarts in een groepspraktijk in Tilburg-Zuid

Pammetje hier, pammetje daar Pammetje lost je problemen op O was dat maar waar!

Pammetjes. Het klinkt zo lief en onschuldig. Maar dat zijn de temazepam, oxazepam, lorazepam, diazepam en ga zo maar door helaas bepaald niet. (Al eindigen niet alle 'pammetjes' op '-pam', denk maar aan Zopiclon. Wat ook een slaaptablet is, maar van zijn bedenkers een andere uitgang heeft meegekregen). Ja, je kunt er eens lekker van slapen, en even niet dat gemaal in je hoofd hebben, of die nerveuze onrust in je borst. Maar voor je het weet, kun je niet meer zonder. En in plaats van dat je problemen opgelost zijn, heb je er een nieuw probleem bij: een verslaving, waar je zomaar weer niet van af komt.

Dr Martine Schrage



Foto: Jan Nieuwstad

Versta me niet verkeerd, het is goed dat deze medicatie bestaat. Soms kan het echt niet zonder, onder andere bij psychiatrische ziekten en spoedsituaties is het een zegen dat een patiënt rust- en kalmeermiddelen kan krijgen als dat nodig is. Ook in de palliatieve zorg zijn ze onmisbaar. Of denk maar eens aan de behandeling van een epileptische aanval.

De meeste mensen zijn echter beter af zónder deze middelen. Ik maak er in de praktijk graag korte metten mee: 'Het is gewoon troep. Als ik u het advies geef om elke avond maar een fles wijn leeg te drinken of een biertje of vijf, dan denkt u 'Die dokter is gek', maar eigenlijk doe ik hetzelfde als ik u dit soort middelen voorschrijf. Het onderdrukt de klachten wel, maar lost niets op. Integendeel, als we niet oppassen, krijgt u er een probleem bij: een pammetjes-verslaving'.

Al na twee weken kan het zijn dat u last heeft als u ze niet neemt, maar hebben ze steeds minder het effect dat u wél wilde hebben. Troep dus. Waar we als het kan zo ver mogelijk vandaan moeten blijven. Een lekkere wandeling, liefst in het groen, een goed gesprek met iemand die u steunt, een warm bad, een slaapcursus, ontspanningsoefeningen, breien, puzzelen, kaarten maken... Dat zijn veel gezondere manieren om te ontspannen. Ik maak altijd graag gebruik van de goede uitleg, tips en adviezen op de website Thuisarts.nl. Ook over spanningsklachten en slaapproblemen kun je daar veel wijsheid vinden.

Het jammere is: mensen denken vaak echt dat het onschuldig is, je kent altijd wel iemand die het neemt. Er is echter nog veel onbekendheid over de risico's: denk maar aan valrisico bij oudere mensen, gevaar in het verkeer, verhoogd risico op vergeetachtigheid en dementie.

Dus spreek ik - als we er echt niet onderuit kunnen - af: één recept, daarna geen herhalingen. Zo voorkomen we samen verslaving. Want als je er eenmaal aan vastzit, is het misschien nog wel moeilijker om ervan af te komen dan van sigaretten of drank. En daarvan weten we allemaal dat het nog nooit een probleem heeft opgelost.