

# Medicijngebruik bij fibromyalgie

informatie over de rol van medicijnen  
bij fibromyalgie



Eerste druk ©2023

Deze brochure is een uitgave van:

**Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S.)**

*de nationale vereniging voor fibromyalgiepatiënten*

**Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM)**

**Auteur:** drs. Henriëtte van der Kwaak-van Hout  
Instituut Verantwoord Medicijngebruik

**Met medewerking van:**

Susan Audier, F.E.S.

Hans Cats, reumatoloog niet-praktiserend


dr. Marjorie Nelissen-Vrancken, apotheker,  
Instituut Verantwoord Medicijngebruik

dr. Willemijn Noort-van der Laan, reumatoloog,  
Sint Maartenskliniek Woerden

**Vormgeving**

Susan Audier

Wij hebben de grootst mogelijke zorg besteed aan deze uitgave. Aan de inhoud hiervan kunnen echter geen rechten worden ontleend. F.E.S en het Instituut Verantwoord Medicijngebruik zijn niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade die het gevolg is van het gebruik van de informatie die door middel van deze uitgave is verkregen. Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt zonder vooraf verkregen toestemming.



# Medicijngebruik bij fibromyalgie



# Inhoud

<b>1. De plaats van medicijnen bij fibromyalgie</b>	<b>7</b>
<b>2. Gebruik van medicijnen bij fibromyalgie</b>	<b>9</b>
Goed gebruik	9
Evenwicht werking en bijwerkingen	9
Gebruik van medicijnen zonder recept	10
Vragen over medicijnen	10
Kinderwens	10
Medicijnoverzicht	11
Stofnaam en merknaam	12
<b>3. Medicijn groepen bij fibromyalgie</b>	<b>13</b>
Pijnstillers	14
Medicijnen bij slaap- en angstklachten	21
<b>4. Meest gebruikte medicijnen bij fibromyalgie</b>	<b>22</b>
Pijnstillers	22
Medicijnen bij slaap- en angstklachten	27
<b>5. Meer informatie</b>	<b>29</b>
Informatie over fibromyalgie	29
Informatie over medicijnen	31



“medicijnen  
genezen fibromyalgie niet,  
ze hebben bij het  
behandelen slechts een  
aanvullende rol”



# 1. plaats van medicijnen

Er is geen behandeling die fibromyalgie geneest. Medicijnen doen dit ook niet. Medicijnen hebben bij de behandeling van fibromyalgie alleen een aanvullende rol.

Bewuste leefgewoonten en bewegingstherapie zijn de belangrijkste behandelingen. Pijnstillers kunnen bij sommige mensen helpen om de cirkel van pijn-angst-spierspanningspijn te doorbreken (zie afbeelding hiernaast). Ook medicijnen bij slaapklachten en angstklachten kunnen dit soms doen. Is de cirkel doorbroken? Dan is het niet meer nodig om de medicijnen te nemen. De meeste mensen met fibromyalgie hebben geen voordeel bij het langere tijd gebruiken van medicijnen.

Er zijn geen andere medicijnen voor de behandeling van fibromyalgie. Soms zijn er berichten over medicijnen die patiënten met fibromyalgie voor een andere ziekte gebruiken. Die medicijnen zouden ook de pijn bij fibromyalgie kunnen verminderen. Deze medicijnen zijn nog niet of niet goed onderzocht bij fibromyalgie. Daarom weten we ook niet of deze medicijnen echt kunnen helpen bij fibromyalgie.

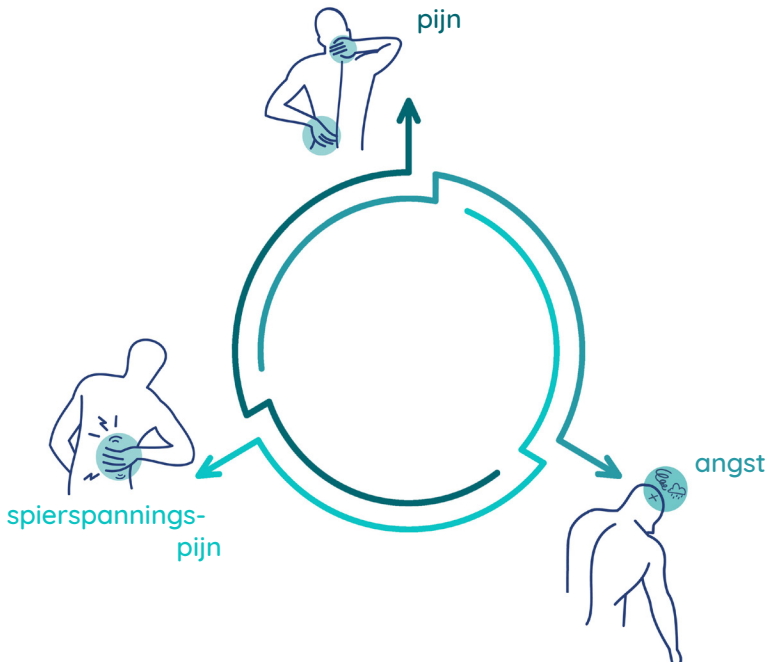
## Brochure fibromyalgie

Lees de brochure 'Fibromyalgie'. Deze brochure biedt algemene informatie over fibromyalgie en de vereniging F.E.S.

Je kunt deze brochure gratis bestellen via [fesinfo.nl/bestellen](https://fesinfo.nl/bestellen). Er is ook een digitale versie beschikbaar.

Iemand met langdurige pijn zal minder activiteiten ondernemen. Hierdoor vermindert de conditie en ontstaan er meer klachten bij gewone bezigheden. Ongerustheid over de oorzaak van de pijn verhoogt de spierspanning. Dit veroorzaakt weer pijn.

Zo ontstaat een cirkel van pijn-angst-spierspanningspijn. Deze cirkel herhaalt zich de hele tijd.



- Pijnstillers kunnen helpen de pijn verminderen.
- Medicijnen die ervoor zorgen dat je beter slaapt en minder angstig bent, kunnen er voor zorgen dat je minder pijn ervaart.

Hiermee doorbreken deze medicijnen de cirkel van pijn-angst-spierspanningspijn.

## 2. gebruik van medicijnen

### Goed gebruik

Gebruik je medicijnen op de goede manier? Dan vergroot dat de kans op een goed effect en verkleint het de kans op bijwerkingen.

- Moet je je medicijn meerdere keren per dag innemen? Verdeel dit dan zo goed mogelijk over 24 uur. Moet je je medicijn één keer per dag innemen? Doe dit dan iedere dag op hetzelfde tijdstip.
- Houd je aan de aanwijzingen die op het etiket staan. Soms is de hoeveelheid medicijn en het aantal keren dat je het per dag moet nemen anders dan dat er in de bijsluiter staat. Dit hangt af van de reden waarom je het medicijn gebruikt.
- Let goed op hoe je je medicijn gebruikt. Neem bijvoorbeeld tabletten en capsules in met voldoende water.

### Evenwicht werking en bijwerkingen

Medicijnen zijn geen wondermiddelen. Niet alle medicijnen werken bij iedereen. Daarnaast kunnen medicijnen bijwerkingen hebben.

Het is belangrijk dat je zelf het evenwicht tussen werking en bijwerkingen in de gaten houdt. Bespreek dit regelmatig met je arts. Vertel de arts altijd hoe jouw lichaam op het medicijn reageert. Als dat nodig is, kan de arts in overleg met jou een ander middel kiezen.



## Gebruik van medicijnen zonder recept

Gebruik je medicijnen zonder een recept van de arts? Bespreek dit dan met je arts. Ook medicijnen die je zonder een recept kunt kopen, kunnen bijwerkingen hebben of invloed hebben op andere medicijnen die je gebruikt.

Ook de apotheker kan aangeven of je de middelen die je wel eens zonder recept koopt, mag gebruiken bij de medicijnen op recept. Houd er wel rekening mee dat de apotheker niet altijd weet voor welke ziekte je jouw medicijnen krijgt.

## Vragen over medicijnen

Heb je vragen over medicijnen? Bespreek deze dan met je arts of apotheker. In de apotheek kun je altijd terecht met vragen over medicijnen. Aan de balie of, wanneer je meer privacy wilt, op afspraak met de apotheker.

Krijg je een medicijn voor het eerst mee? Dan leggen de apotheker of de assistente kort uit wat het medicijn doet. Vraag daar zo nodig ook zelf naar.

## Kinderwens

Wil je kinderen? Bespreek dit dan op tijd met je arts. Medicijnen kunnen invloed hebben op de ontwikkeling van het ongeboren kind.

### Moeders van Morgen

Help mee aan meer kennis over het gebruik van medicijnen voor, tijdens en na de zwangerschap.

Meld je aan bij Moeders van Morgen via [www.moedersvanmorgen.nl](http://www.moedersvanmorgen.nl)

## Medicijnoverzicht

Vraag de apotheker om een overzicht te maken van de medicijnen die je gebruikt. Dit kun je bijvoorbeeld nodig hebben als je op reis gaat of een afspraak hebt bij een arts. Ook is een medicijnoverzicht handig voor je eigen inzicht in je medicijngebruik.

## Stofnaam en merknaam

De werkzame stof van een medicijn zorgt voor de werking van het medicijn. Vaak zijn er meerdere middelen met dezelfde werkzame stof. Deze middelen verschillen soms in prijs, soms in samenstelling, maar nooit in kwaliteit.

In deze brochure gebruiken we de stofnamen van medicijnen. In hoofdstuk 4 staan ook de merknamen vermeld. Achter deze namen staat een ®.

## apotheek.nl

Op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) vind je veel informatie over medicijnen:

- Er staan duidelijke instructievideo's over hoe je medicijnen moet gebruiken.
- Je kunt zoeken op medicijn. Bij elk medicijn vind je uitleg over onder andere de reden dat de arts het kan voorschrijven, mogelijke bijwerkingen en de manier van gebruik. Ook vind je bij elk medicijn onder welke namen het medicijn verkrijgbaar is.



## 3. medicijn- groepen

Pijn in bindweefsel en spieren is de belangrijkste klacht bij fibromyalgie. In deze brochure beschrijven we de medicijnen die je hierbij kunt gebruiken.

We verdelen de medicijnen in groepen. Deze groepsindeling heeft te maken met de werking van de medicijnen.

- Eerst bespreken we de pijnstillers. De pijnstillers zijn ook weer verdeeld in groepen.
- Daarna bespreken we de medicijnen die artsen voorschrijven bij slaap- en angstklachten.

In dit hoofdstuk beschrijven we de belangrijkste aandachtspunten per medicijngroep. We geven aan welke medicijnen artsen bij fibromyalgie voorschrijven. Ook beschrijven we het gebruik van deze medicijnen bij fibromyalgie.

In hoofdstuk 4 staan per medicijngroep de meest gebruikte medicijnen. Per medicijn bespreken we daar de werking, bijwerkingen en bijzonderheden.

Staat jouw medicijn niet in **hoofdstuk 4**?

Dan kun je je medicijn opzoeken op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl).

Lees je dat jouw medicijn een pijnstiller is of een medicijn voor slaap- en angstklachten? Dan geldt de tekst over de betreffende medicijngroep ook voor jouw middel.

## Pijnstillers

Het belangrijkste doel van pijnstillers bij fibromyalgie is het doorbreken van langdurige pijn. Dit werkt het beste als je de pijnstillers gedurende een bepaalde periode op vaste tijdstippen inneemt. Ook is het belangrijk dat je de pijnstillers in een voldoende hoge dosering inneemt. Volg hierbij het voorschrift van je arts.

Gebruik je alleen een pijnstiller wanneer je erge pijn hebt? Dan lijdt je misschien onnodig pijn. Ook is het dan moeilijker om de cirkel van pijn-angst-spierspanningspijn te doorbreken.



### Let op

Koop je zonder recept pijnstillers?

Bespreek dit dan altijd met je arts en apotheker.

### *Pijnstillers zonder ontstekingsremmende werking*

- **welke medicijnen**

Paracetamol is het enige medicijn in deze groep. Het werkt pijnstillend en koortsverlagend.

- **gebruik bij fibromyalgie**

Paracetamol is het meest gebruikte medicijn bij fibromyalgie. Dat komt omdat paracetamol relatief weinig bijwerkingen heeft. En de kans op ernstige bijwerkingen is veel kleiner dan bij het gebruik van andere pijnstillers. Paracetamol helpt niet bij iedereen. Merk je dat je fibromyalgieklachten na een paar dagen niet verminderen? Dan heeft het geen zin om paracetamol te blijven gebruiken. Ook is belangrijk om per dag niet te veel paracetamol te gebruiken. Gebruik je te veel? Dan kan dat je lever beschadigen.



- **bijzonderheden**

- Zorgverzekeraars vergoeden paracetamol niet. Het maakt daarbij niet uit of je het zelf hebt gekocht, of dat de arts het heeft voorgeschreven.
- Je kunt paracetamol zonder recept kopen. Alleen voor tabletten van 1000 mg heb je wel een recept nodig.
- Soms is coffeïne toegevoegd aan paracetamol. Coffeïne maakt je minder moe. Er is niet aangetoond dat coffeïne effect heeft op de pijn.

Kijk op [www.medicijnkosten.nl](http://www.medicijnkosten.nl) om te zien welke medicijnen zorgverzekeraars wel of niet vergoeden.

In hoofdstuk 4, de bijsluiter en op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) kun je lezen wat de maximale doseringen van paracetamol zijn.



### *Pijnstillers met ontstekingsremmende werking*

- welke medicijnen

Deze groep pijnstillers noemen we NSAID's (niet-steroïde ontstekingsremmende medicijnen). Ze werken pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend. De meest gebruikte NSAID's zijn diclofenac, ibuprofen en naproxen. Daarnaast kunnen artsen ook andere NSAID's voorschrijven zoals celecoxib, etoricoxib en meloxicam.

- gebruik bij fibromyalgie

NSAID's zijn een optie als paracetamol niet genoeg helpt. Maar ook NSAID's helpen niet bij iedereen. Merk je dat je fibromyalgieklachten na een paar dagen niet verminderen? Dan heeft het geen zin om NSAID's te blijven gebruiken.

NSAID's geven meer en ernstigere bijwerkingen dan paracetamol. Gebruik daarom een zo laag mogelijke dosis van een NSAID en houd de duur van het gebruik zo kort mogelijk. NSAID's mag je niet met alle andere medicijnen combineren.

Gebruik je al andere medicijnen? Overleg dan altijd met je arts voordat je zonder recept een NSAID wilt gebruiken.



- bijzonderheden

- Sommige mensen moeten bij hun NSAID een maagbeschermer gebruiken. Artsen schrijven maagbeschermers bijvoorbeeld voor bij oudere patiënten die een NSAID gebruiken en bij patiënten die eerder maagklachten hebben gehad.
- Zorgverzekeraars vergoeden geen NSAID's die je ook zonder recept kunt kopen.
- Je kunt de lage sterktes van diclofenac, ibuprofen en naproxen zonder recept kopen. Voor de hogere sterktes is een recept nodig. Ook voor andere NSAID's is een recept nodig.
- Soms voegt een arts een NSAID toe aan paracetamol. Hierdoor kan de arts het NSAID in een lagere dosis voorschrijven. Dit verkleint de kans op bijwerkingen.



## *Opiaten*

- welke medicijnen

Opiaten zijn zware pijnstillers. Bekende voorbeelden zijn morfine en oxycodon. Artsen schrijven morfine en oxycodon niet vaak voor bij fibromyalgie. Wel schrijven artsen soms tramadol voor. Tramadol is het minst zware medicijn uit de groep van de opiaten.

- gebruik bij fibromyalgie

Opiaten zijn medicijnen waarbij de kans op misbruik en verslaving aanwezig is. Daarom zijn artsen voorzichtig met het voorschrijven van opiaten. Ze schrijven opiaten alleen voor als andere pijnstilling onvoldoende helpt. Om verslaving en bijwerkingen te voorkomen mag je ze maar kort gebruiken.

- bijzonderheden

- Zorgverzekeraars vergoeden tramadol.
- Tramadol is alleen op recept verkrijgbaar.
- Je arts kan tramadol samen met paracetamol voorschrijven. Er zijn medicijnen verkrijgbaar waarbij tramadol en paracetamol in één tablet gecombineerd zijn. Het nadeel van deze vaste combinatie is dat de arts de dosering van elk medicijn dan niet kan afstemmen op de behoefte van de patiënt. Daarom schrijft de arts meestal beide medicijnen afzonderlijk voor.

## Overige pijnstillers

- welke medicijnen

Andere pijnstillers die artsen bij fibromyalgie voorschrijven zijn amitriptyline, duloxetine, nortriptyline, gabapentine en medicinale cannabis.

- Amitriptyline, duloxetine en nortriptyline zijn medicijnen bij depressies. In een lage dosering hebben ze een pijnstillend effect. Om bijwerkingen te voorkomen start de arts vaak in een lage dosering. Vervolgens bouwt de arts de dosis langzaam op, tot het medicijn voldoende werkt en niet te veel bijwerkingen geeft.
- Gabapentine is een medicijn bij epilepsie. Het heeft soms ook een pijnstillend effect.
- Er is nog weinig bekend over de werking van medicinale cannabis. Medicinale cannabis kan mogelijk helpen bij pijnklachten en bij stijfheid.

- gebruik bij fibromyalgie

Artsen kunnen amitriptyline, duloxetine, nortriptyline, gabapentine en eventueel medicinale cannabis voorschrijven wanneer andere behandelingen niet helpen. Je arts bepaalt of een van deze medicijnen geschikt is voor jou. Het verschilt per persoon of deze medicijnen helpen of niet.

- bijzonderheden

- Zorgverzekeraars vergoeden amitriptyline, duloxetine, nortriptyline en gabapentine.
- Het verschilt per zorgverzekeraar of ze medicinale cannabis vergoeden en onder welke omstandigheden.
- Amitriptyline, duloxetine, nortriptyline en gabapentine zijn alleen op recept verkrijgbaar.
- Je kunt cannabis kopen in de coffeeshop. Maar alleen de cannabis van de apotheek is constant van kwaliteit.
- De cannabis uit de apotheek is bedoeld als medicijn. Daarom noemen we het ook medicinale cannabis. Om het te krijgen moet je arts het voorschrijven.

- Kijk voor meer informatie over medicinale cannabis op [www.cannabisbureau.nl](http://www.cannabisbureau.nl)

- Informeer bij je zorgverzekeraar over de vergoeding van medicinale cannabis.

## Medicijnen bij angst- en slaapklachten

Het belangrijkste doel van medicijnen bij angst- en slaapklachten is een rustgevende en ontspannende werking. De problematiek die schuilgaat achter deze symptomen wordt met medicatie niet opgelost.

- welke medicijnen

Deze groep medicijnen noemen we benzodiazepinen. Temazepam, oxazepam, diazepam en lorazepam zijn voorbeelden.

- gebruik bij fibromyalgie

Artsen schrijven benzodiazepinen voor bij slaapklachten en bij angstklachten. Slaap je beter of vermindert de angst? Dan kan dat ervoor zorgen dat je de pijn minder ervaart. Daarom kunnen artsen benzodiazepinen ook voorschrijven bij fibromyalgie. Bij langduriger gebruik werken benzodiazepinen verslavend. Gebruik deze medicijnen dan ook zo kort mogelijk.

- bijzonderheden

- Zorgverzekeraars vergoeden benzodiazepinen niet bij fibromyalgie.
- Benzodiazepinen zijn alleen op recept verkrijgbaar.

In hoofdstuk 4 en op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) kun je lezen hoelang je benzodiazepinen maximaal mag gebruiken.

## 4. meest gebruikte medicijnen

### Pijnstillers

#### *Pijnstillers zonder ontstekingsremmende werking*

- **Paracetamol**

Paracetamol (diverse fabrikanten), Panadol®, Panadol Artrose®, Rotor Paracetamol®, Witte Kruis paracetamol®.

- **Paracetamol/Coffeïne**

Paracetamol/Coffeïne (diverse fabrikanten), Finimal®, Panadol Plus®, Witte Kruis®.

- ▶ *werking:*

- Paracetamol: Pijnstillend en koortsverlagend.
- Coffeïne: Maakt je minder moe. Het heeft geen effect op pijn.

- ▶ *bijwerkingen:*

Vrijwel geen. Bij gebruik van meer dan de maximale dosering is er een risico op leverbeschadiging.

- ▶ *bijzonderheden:*

Gebruik nooit meer dan acht tabletten van 500 mg per dag. Gebruik je langer dan een maand paracetamol? Dan mag je maximaal zes tabletten van 500 mg per dag nemen. En weeg je minder dan 50 kg, of gebruik je chronisch alcohol? Dan kan leverschade al optreden bij een nog lagere dosering.

### *Pijnstillers met ontstekingsremmende werking (NSAID's)*

#### • Diclofenac

Diclofenac (diverse fabrikanten), Cataflam®, Voltaren®, Voltaren K®.

#### • Ibuprofen

Ibuprofen (diverse fabrikanten), Advil®, Brufen®, Nurofen®, Spidifen®

#### • Naproxen

Naproxen (diverse fabrikanten), Aleve®.

##### ▶ *werking:*

Pijnstillend, koortsverlagend, ontstekingsremmend.

##### ▶ *bijwerkingen:*

- Vooral maagdarmlaesten, zoals maagpijn, zuurbranden en bloedingen in het maagdarmlkanaal.
- Bij gebruik van alcohol neemt de kans op bloedingen toe.
- Diarree.
- Bepaalde hartziekten zoals angina pectoris, hartinfarct of hartfalen.
- Nierproblemen zoals acuut nierfalen.
- Huidreacties.

##### ▶ *bijzonderheden:*

- NSAID's kunnen de werking en bijwerkingen van andere medicijnen beïnvloeden. Voorbeelden zijn antistollingsmiddelen, sommige medicijnen tegen hoge bloeddruk en plastabletten. Gebruik je al medicijnen? Overleg dan eerst met de arts voordat je zonder recept een NSAID wilt gebruiken.
- Gebruik geen twee verschillende NSAID's tegelijkertijd. Dan wordt de kans op bijwerkingen te groot.

## *Opiaten*

### • Tramadol

Tramadol (diverse fabrikanten), Tramagetic®, Tramal®.

- ▶ *werking:*  
Pijnstillend.
- ▶ *bijwerkingen:*  
Misselijkheid, duizeligheid, algemene lichaamszwakte, verstopping, braken, droge mond, zweten, verwardheid, hoofdpijn, slaperigheid en vermoeidheid.
- ▶ *bijzonderheden:*
  - Komt verstopping als bijwerking voor? Meld dit dan meteen bij je arts. Je arts zal dan een laxeermiddel voorschrijven.
  - Tramadol vermindert het reactievermogen. Je mag de eerste twee weken dat je tramadol gebruikt niet rijden. Gebruik je tramadol al twee weken elke dag? Dan mag je weer rijden. Voorwaarde is dan wel dat je geen last meer hebt van duizeligheid en een verminderde concentratie. Gebruik geen alcohol als je moet rijden.

## *Overige pijnstillers*

### • Amitriptyline

Amitriptyline (diverse fabrikanten).

- ▶ *werking:*  
Remming van de pijnprikkel.
- ▶ *bijwerkingen:*  
Droge mond, verstopping, hartkloppingen, duizeligheid, slaperigheid en gewichtstoename. hoofdpijn, slaperigheid en vermoeidheid.

► *bijzonderheden:*

- Amitriptyline vermindert het reactievermogen. Gebruik je 75 mg per dag of minder? Dan mag je de eerste week van gebruik niet rijden. Daarna mag je weer rijden. Voorwaarde is dan wel dat je geen last meer hebt van duizeligheid en slaperigheid. Gebruik geen alcohol als je moet rijden. Gebruik je meer dan 75 mg per dag? Dan mag je helemaal niet rijden.
- Stop je plotseling met het gebruik van amitriptyline? Dan kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen zoals angst, slapeloosheid, onrust en hoofdpijn. Overleg daarom altijd met je arts hoe je in stappen kunt afbouwen.

• **Duloxetine**

Duloxetine (diverse fabrikanten), Cymbalta®.

► *werking:*

Remming van de pijnprikkel.

► *bijwerkingen:*

Misselijkheid, droge mond, slaperigheid, hoofdpijn.

► *bijzonderheden:*

- Duloxetine vermindert het reactievermogen. Je mag de eerste week van gebruik niet rijden. Daarna mag je weer rijden. Voorwaarde is dan wel dat je geen last meer hebt van slaperigheid en een verminderd reactievermogen.
- Stop je plotseling met het gebruik van duloxetine? Dan kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen zoals angst, slapeloosheid, onrust en hoofdpijn. Overleg daarom altijd met je arts hoe je in stappen kunt afbouwen.
- Rook je? Dan heb je een hogere dosis nodig dan niet rokers. Wil je stoppen met roken? Meld dit dan bij je arts. Die kan dan de dosis duloxetine aanpassen.



- **Nortriptyline**

Nortriptyline (diverse fabrikanten), Nortrilen®.

- ▶ *werking:*

Remming van de pijnprikkel

- ▶ *bijwerkingen:*

Droge mond, verstopping, duizeligheid

- ▶ *bijzonderheden:*

- Nortriptyline vermindert het reactievermogen. Je mag de eerste week van gebruik niet rijden. Daarna mag je weer rijden. Voorwaarde is dan wel dat je geen last meer hebt van duizeligheid en een verminderd reactievermogen.
- Stop je plotseling met het gebruik van nortriptyline? Dan kun je last krijgen van ontweningsverschijnselen zoals angst, slapeloosheid, onrust en hoofdpijn. Overleg daarom altijd met je arts hoe je in stappen kunt afbouwen.

- **Gabapentine**

Gabapentine (diverse fabrikanten), Neurontin®.

- ▶ *werking:*

Remming van de pijnprikkel

- ▶ *bijwerkingen:*

Slaperigheid, duizeligheid, verminderde coördinatie, .  
vermoeidheid, koorts.

- ▶ *bijzonderheden:*

- Gabapentine vermindert het reactievermogen. Je mag de eerste week van gebruik niet rijden. Daarna mag je weer rijden. Voorwaarde is dan wel dat je geen last meer hebt van slaperigheid, duizeligheid en een verminderd reactievermogen.
- Stop je plotseling met het gebruik? Dan kun je last krijgen van ontweningsverschijnselen. Overleg daarom altijd met je arts hoe je in stappen kunt afbouwen.

## Medicijnen bij slaap- en angstklachten (benzodiazepinen)

- **Diazepam**

Diazepam (diverse fabrikanten).

- **Lorazepam**

Lorazepam (diverse fabrikanten).

- **Oxazepam**

Oxazepam (diverse fabrikanten), Seresta®.

- **Temazepam**

Temazepam (diverse fabrikanten).

- ▶ *werking:*


- Verminderen van angst en spanningen, verbeteren van de slaap, rustgevend, spierontspannend.
- Temazepam werkt snel en kort. Artsen schrijven het daarom vooral als inslaapmiddel voor.
- Artsen schrijven de andere genoemde benzodiazepinen voor als kalmerend en spierontspannend medicijn.

- ▶ *bijwerkingen:*

Slaperigheid overdag, vermindering van het gevoel, verminderde waakzaamheid, spierzwakte (pas op voor vallen!) duizeligheid, verwarring, moeheid.

- ▶ *bijzonderheden:*

- Benzodiazepinen werken sterker bij ouderen. Daarom hebben ouderen maar de helft nodig.
- Benzodiazepinen werken verslavend als je ze langere tijd gebruikt. Gebruik deze medicijnen bij slaapklachten dan ook niet langer dan twee weken. Gebruik ze bij angst maximaal twee maanden.

- 
- Bouw een benzodiazepine na langdurig gebruik langzaam af in overleg met je arts of apotheker. Bij snel stoppen kunnen ontwenningsverschijnselen optreden zoals angst, hoofdpijn, slapeloosheid, rusteloosheid, geïrriteerdheid, waanbeelden (hallucinaties) en verwardheid.
  - Benzodiazepinen verminderen het reactievermogen. Je mag enkele uren na inname niet rijden.
    - > Met diazepam en lorazepam mag je 72 uur na inname niet rijden.
    - > Gebruik je 50 mg oxazepam of minder? Dan mag je 16 uur na inname niet rijden. Gebruik je meer dan 50 mg oxazepam? Dan mag je 24 uur niet rijden.
    - > Gebruik je 20 mg temazepam of minder? Dan mag je 8 uur na inname niet rijden. Gebruik je meer dan 20 mg temazepam? Dan mag je 24 uur niet rijden.



### Tips

- Kijk voor meer informatie over het gebruik van benzodiazepinen op [www.benzodebaas.nl](http://www.benzodebaas.nl)
- Kijk op [www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl) of je met je medicijn mag rijden.

## 5. meer informatie

### Informatie over fibromyalgie

#### Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S. )

de nationale vereniging voor fibromyalgiepatiënten

Website: [www.fesinfo.nl](http://www.fesinfo.nl)

Mailadres: [fes@fesinfo.nl](mailto:fes@fesinfo.nl)

Fibromyalgielijn: 035-62 12 223

Secretariaat: 035-622 06 12

Het doel van de vereniging Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S.) is de belangen te behartigen van iedereen die direct of indirect met fibromyalgie te maken heeft. Alle activiteiten zijn erop gericht om de positie en de leefwereld van mensen met fibromyalgie te verbeteren.

De website [www.fesinfo.nl](http://www.fesinfo.nl) biedt informatie over fibromyalgie (oorzaak en behandeling), over de vereniging en over activiteiten zoals lotgenotenbijeenkomsten. In de webshop kun je verschillende brochures over fibromyalgie bestellen.



## ReumaNederland

Website: [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl)

Mailadres: [info@reumanederland.nl](mailto:info@reumanederland.nl)

Telefoon: 020 589 64 64

Het doel van ReumaNederland is een betere kwaliteit van leven met reuma. ReumaNederland verbindt mensen, financiert, geeft richting en vraagt aandacht. ReumaNederland biedt betrouwbare informatie, belangenbehartiging en financiering van baanbrekende initiatieven en wetenschappelijk onderzoek dat tot de wereldtop behoort. Zodat mensen met reuma nu beter en straks zonder belemmeringen kunnen meedoen in de samenleving.

De website [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl) geeft informatie over verschillende vormen van reuma, waaronder fibromyalgie. Je leest er over het ontstaan van fibromyalgie, de klachten en de diagnose.



## Informatie over medicijnen

### **Apotheek**

Op deze website kun je zoeken op medicijnnaam. Van elk medicijn kun je onder andere lezen wat het medicijn doet, welke bijwerkingen je kunt verwachten en hoe je het moet gebruiken. Daarnaast geeft de website informatie over klachten en ziektes en staan er instructievideo's over het juiste gebruik van medicijnen. - [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

### **Benzodebaas**

Deze website geeft informatie over slaap- en kalmeringsmiddelen. Je kunt er ook lezen over internetbehandelingen voor mensen die zich zorgen maken over hun afhankelijkheid van slaap- en kalmeringsmiddelen. - [www.benzodebaas.nl](http://www.benzodebaas.nl)

### **Bureau voor medicinale cannabis**

Deze website geeft informatie over het gebruik en de werkzaamheid van medicinale cannabis. - [www.cannabisbureau.nl](http://www.cannabisbureau.nl)

### **Bijwerkingencentrum Lareb**

Dit is de website van Bijwerkingencentrum Lareb, het meld- en kenniscentrum voor bijwerkingen van geneesmiddelen, vaccins en andere gezondheidsproducten. Je kunt er informatie vinden over bijwerkingen en je kunt er zelf bijwerkingen melden. - [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl)

### **Medicijnkosten**

Op deze website kun je zoeken op medicijnnaam. Per medicijn staat aangegeven hoeveel het kost en of zorgverzekeraars het medicijn vergoeden. - [www.medicijnkosten.nl](http://www.medicijnkosten.nl)

## **Meldpunt medicijnen**

Op deze website kunnen medicijngebruikers hun (positieve en negatieve) ervaringen met medicijnen (anoniem) delen en ervaringen van anderen inzien. Het doel is om samen te werken aan een beter, veilig en verantwoord medicijngebruik. - [www.meldpuntmedicijnen.nl](http://www.meldpuntmedicijnen.nl)

## **Moeders van Morgen**

Op deze website kunnen mensen zich aanmelden voor onderzoek naar medicijngebruik voor, tijdens en na de zwangerschap. De website linkt ook naar een kennisbank met informatie over medicijngebruik rondom de zwangerschap. - [www.moedervanmorgen.nl](http://www.moedervanmorgen.nl)

## **Opiaten**

Op het tabblad 'patiënten' krijg je informatie over het gebruik van en het stoppen met opiaten. Instructiefilmpjes bieden informatie aan beginnende en bestaande gebruikers. - [www.opiaten.nl](http://www.opiaten.nl)

## **Rij veilig met medicijnen**

Op deze website staan medicijnen die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden. Je kunt zoeken op medicijnnaam. Bij elk medicijn staat aangegeven hoelang je niet mag rijden met het medicijn. Ook geeft de website informatie over de wettelijke aspecten over het rijden met medicijnen en geeft het antwoord op veelgestelde vragen. - [www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl)



Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S.)

035-622 06 12  
fes@fesinfo.nl  
www.fesinfo.nl



Instituut  
Verantwoord  
Medicijngebruik

Instituut Verantwoord Medicijngebruik

0888 800 400  
info@ivm.nl  
www.ivm.nl