

JE GEBRUIK VAN SLAAP- EN KALMERINGSMIDDELEN

Waarom je arts je aanraadt om je slaap- of kalmeringsmiddel af te bouwen.

EFFECTEN DIE JE NIET ALTIJD MERKT

- Al na 2 weken raakt je lichaam gewend aan deze medicatie. Daardoor werkt deze medicatie minder goed, of soms helemaal niet meer, wanneer je ze lange tijd gebruikt. Veel mensen merken die gewenning zelf niet op. Daardoor zijn vaak hogere dosissen nodig om hetzelfde effect te bereiken. Ook kan je afhankelijk worden van deze medicatie.
- De bijwerkingen blijven wel aanwezig bij langdurig gebruik. Je merkt ze misschien niet altijd, maar ze kunnen wel invloed hebben op je dagelijks leven. Deze medicatie kan je bijvoorbeeld overdag minder alert maken. Andere bijwerkingen zijn dingen vergeten, je minder goed kunnen concentreren, je somber voelen en een minder diepe slaap. Deze medicatie kan ook zorgen voor minder spierkracht en meer kans op vallen (vooral bij oudere mensen) of verkeersongevallen.
- Neem je ook andere medicatie? Dan kunnen deze geneesmiddelen elkaar beïnvloeden en heb je meer kans op bijwerkingen.

HET IS BELANGRIJK OM AF TE BOUWEN

- Je merkt de nadelen van deze medicatie misschien niet altijd op, maar ze kunnen er wel zijn. Afbouwen kan voordelen geven: veel mensen voelen zich na het afbouwen fitter, alerter en helderder overdag, en ook minder afhankelijk van medicatie.

HET IS MOGELIJK OM AF TE BOUWEN

- Veel mensen kunnen slaap- en kalmeringsmiddelen succesvol afbouwen als ze dit rustig en stap voor stap doen.
- Door langzaam af te bouwen heb je vaak weinig of geen stopklachten zoals onrustig zijn, slechter slapen of angst voelen.
- Volg je eigen tempo en laat je begeleiden door je arts of apotheker met een persoonlijk afbouwplan.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

- Zoek mensen die je kunnen helpen of steunen: je (huis)arts, je apotheker, je familie, je thuisverpleegkundige… Sommige mensen volgen ook een cursus of therapie, in groep of alleen.

JE WORDT ERVOOR BELOOND

- Na het afbouwen zal je merken dat je je fitter, helderder en algemeen beter voelt. Veel mensen merken ook dat na verloop van tijd hun slaap niet slechter is zonder medicatie. Je mag trots zijn: je hebt minder of geen medicatie meer nodig en je hebt meer controle over je eigen leven.