

HOE STOPPEN?

Gebruik je al een tijdlang een slaap- of kalmeermiddel en wil je stoppen, vraag dan raad aan je arts. Hij/zij kan je deskundig begeleiden om de behandeling geleidelijk aan te stoppen. Daardoor neemt het risico op ontwenningverschijnselen af.



Sylvain

Dé oplossing voor verslaving bestaat niet, die is voor iedereen anders. Bij mij hebben m'n familie en mijn beste vrienden goed geholpen. Zij hebben me de ernst van m'n situatie doen inzien. En ik kan altijd bij hen terecht als het weer 'ns moeilijker gaat!

EN TOT SLOT...

Neem nooit op eigen houtje een slaap- of kalmeermiddel. Overleg steeds met je arts of een pilletje wel de aangewezen weg is voor je probleem*. Want er zijn ook andere oplossingen. Je leefgewoonten aanpassen: wat minder gestresseerd leven, minder koffie drinken, een of andere ontspanningstechniek onder de knie krijgen, regelmatig wat aan sport doen of in therapie gaan. Je arts zal je met raad en daad bijstaan.

* (behalve voor bepaalde neuro-psychiatrische aandoeningen).

GOEDE RAAD

- Neem slaap- of kalmeermiddelen **nooit langer dan een week** (zie de lijst van producten achteraan op deze folder) .
- Gebruik je al een tijdje een slaap- of kalmeermiddel en heb je moeite om ermee te stoppen, **vraag dan hulp aan je arts!** Hij/zij zal je deskundig begeleiden om de behandeling geleidelijk te stoppen of een andere oplossing voorstellen.
- **Stop niet bruusk of op eigen initiatief.**

Benzodiazepines:

Akton	Docbromaze	Lorazetop	Rivotril
Alpraphar	Docloraze	Loridem	Rohypnol
Alpraz	Doclormeta	Lormetamed	Sedaben
Alprazolam	Dormicum	Lormetazepam	Serenase
Alprazomed	Dormonoct	Lormetazephar	Seresta
Anxiocalm	Epsipam	Lysanxia	Solatran
Arivics	Flunitrazepam	Metatop	Staurodorm
Bromatop	Frisium	Mithra-Alprazolam	Stilaze
Bromazepam	Halcion	Mogadon	Temesta
Bromazephar	Lauracalm	Myolastan	Topazolam
Bromidem	Lendormin	Nitraphar	Tranquo
Calmamed	Lexotan	Noctacalm	Tranxene
Calmday	Loramet	Noctamid	Uni-Tranxene
Clozan	Loranka	Octonox	Valium
Diazepam	Lorazemed	Optisedine	Victan
Diazephar	Lorazepam	Oxaphar	Vigiten
Docalprazo	Lorazephar	Oxazepam	Xanax

Andere gelijkaardige slaapmiddelen:

Buspar	Merck-Zopiclone	Sonata	Zopiclophar
Imovane	Zolpidem	Stilnoct	
Merck-Zolpidem	Zopiclone	Zolpidephar	

Hou je rust in eigen handen



**Slaap- en kalmeermiddelen:
verslaving komt sneller dan je denkt**



FOD Volksgezondheid,
Veiligheid Voedselketen en Leefmilieu
www.health.fgov.be/benzo

Informatie van
de federale overheid
www.belgium.be

.be

Postbus .be - 1000 Brussel 1

SLECHT SLAPEN, ANGSTIG OF OVERSPANNEN?

Duizend-en-één dingen zorgen er soms voor dat niet elke dag alles op rolletjes loopt. Gevolg? Je slaapt slecht, je bent overspannen of angstig...

WAT DOE JE ERAAN?

Iedereen heeft zo zijn eigen manier om daarmee om te gaan. Soms voel je je al een stuk beter met een goed gesprek. Ook een fikse wandeling of een goed bad kan echt deugd doen. Maar soms helpt dat niet en zoeken we elders onze toevlucht of... we vragen onze arts gewoon om een pilletje.

SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN

Als je arts een slaap- of kalmeermiddel voorschrijft, dan gaat het meestal om **benzodiazepines** (zie de lijst achteraan op deze folder). Dat zijn geneesmiddelen die inwerken op het centrale zenuwstelsel. Ze verminderen angst en spanning en vergemakkelijken het inslapen.

VAN KORTE DUUR

Toch is het effect van deze slaap- en kalmeermiddelen maar van **korte duur**. Je voelt je wel snel beter maar de échte oorzaken van je probleem worden niet aangepakt.



Thomas

Druk, druk. Ik wist van geen ophouden. 's Nachts lag ik te luisteren naar het gedaver in m'n lijf. En dan maar pillen slikken, telkens een halfje meer. Sinds ik ben beginnen sporten, heb ik ze niet meer nodig. Met mijn training geef ik m'n lichaam genoeg weerwerk door het uit te putten of het te laten rusten.

ONGEWENSTE EFFECTEN

Benzodiazepines kunnen concentratie- of geheugenstoornissen en verwardheid veroorzaken. Ze werken spierverslappend en kunnen zo aanleiding geven tot struikelen en vallen. Vooral bij bejaarden kan dit soms ernstige gevolgen hebben (bijv. heupbreuk).

Gebruik je slaap- en kalmeermiddelen langer dan één week, dan kan **gewenning** optreden of zelfs **verslaving**.

Bij verslaving kan je niet meer zonder zo'n middel. Er mee stoppen is moeilijk. En als je toch wil stoppen, dan treden **ontwenningverschijnselen** op zoals slapeloosheid, angst, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen, spierpijn, ... Die lijken erg op de klachten waarvoor je het middel net bent beginnen nemen. Voor veel mensen is dat een "bewijs" dat ze het nodig hebben en ze gaan er gewoon mee door.



Clara

Mijn arts heeft mij ervan overtuigd om mijn problemen te leren verwoorden en ze zelf aan te pakken. Zo ben ik er uiteindelijk ook uitgeraakt... zonder medicatie. En daar ben ik heel blij om.