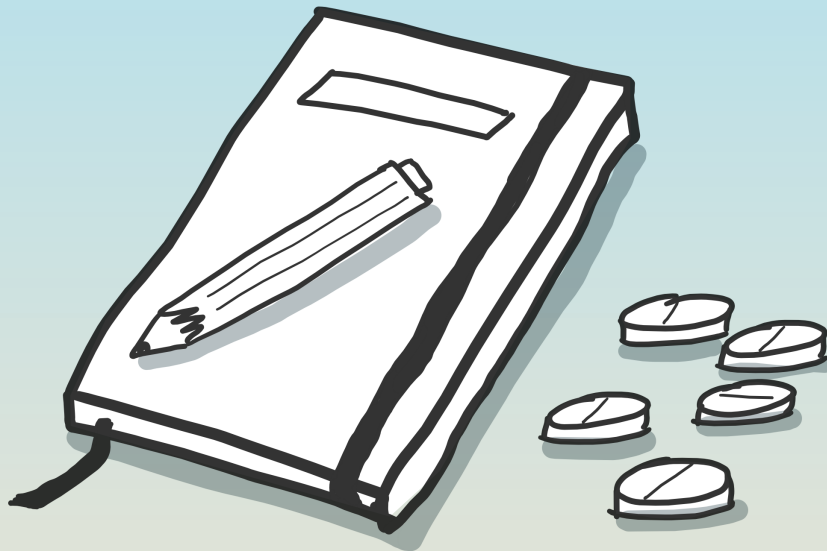


Succesvol stoppen

met uw slaap- of kalmeringsmiddel

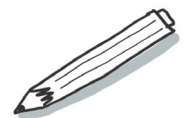


Gebruikt u een slaapmiddel of kalmeringsmiddel?
Dit boekje helpt u om hiermee te stoppen of te minderen.

Over een tijdje kunt u weer zonder deze pillen door het leven.
Is dat een fijn vooruitzicht? Begin dan vandaag nog!

Dit boekje wordt u aangeboden door uw huisarts.

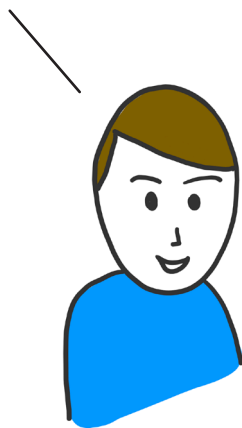
Dit boekje is van:



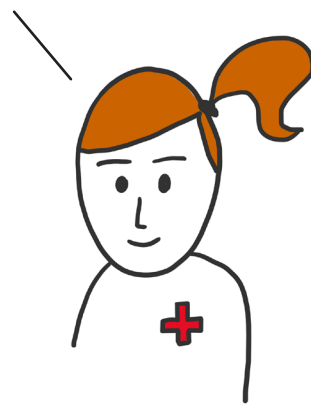
1. De nadelen van slaappillen

Slaap- of kalmeringspillen worden veel gebruikt. Deze pillen hebben ook nadelen.

Mijn pillen zijn lichte middelen die je lang kunt gebruiken, toch?



Helaas. Slaapmiddelen en kalmeringsmiddelen werken na een tijdje een stuk minder goed. En u kunt vergeetachtig of verstrooid worden. Ook is de kans groter dat u valt.



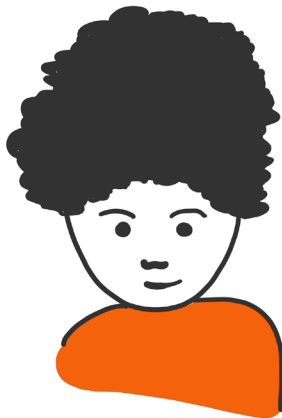
De hoeveelheid die ik gebruik zorgt niet voor bijwerkingen.



Helaas. Slaapmiddelen en kalmeringsmiddelen geven wel bijwerkingen, maar na een tijdje merkt u dat niet meer. Ze zorgen ervoor dat u trager reageert. En dat u trager denkt.



Zonder deze pillen
slaap ik niet of ben
ik angstig.



Het klopt dat u in het begin minder goed slaapt
zonder deze pillen. Of dat u angstiger bent. Maar dit
komt doordat uw lichaam eraan gewend is geraakt.

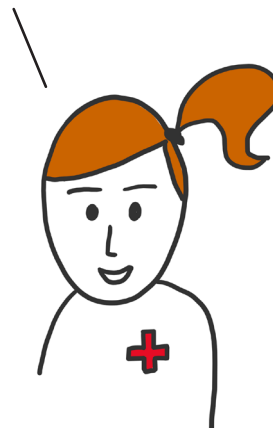
U kunt niet meer goed zonder de pillen.
Daarom kunt u beter niet in één keer stoppen.
Als u langzaam minder gaat gebruiken, dan gaat
het veel makkelijker.



Dit medicijn is het
beste middel voor mijn
klachten.



In het begin werken deze middelen goed.
Maar na een tijdje helpen ze veel minder!
U kunt slaapproblemen of onrust beter
op een andere manier aanpakken.
Daarover later meer.



2. Hoe lang mag je ze slikken?

Tijd om te stoppen

Als u slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen te lang gebruikt wordt het steeds moeilijker om ermee te stoppen. Ze helpen u even door een lastige periode heen. Maar ze zijn ook verslavend. U heeft steeds meer nodig om het effect ervan te blijven merken. Daarom mag u ze niet te lang gebruiken van de huisarts.

Voor slaapmiddelen geldt: Niet langer dan twee tot vier weken gebruiken.

Voor pillen tegen de angst geldt: Niet langer dan drie maanden gebruiken.

Rust op recept

Het verhaal van Anna

“Meer dan tien jaar kon ik niet zonder mijn slaappillen. Het was voor mij normaal om pillen te nemen als ik me niet goed voelde.

Ik had de Oxazepam, bedoeld om in slaap te vallen, altijd in mijn tas. Als ik het niet bij me had, raakte ik in paniek. Dus had ik het altijd wel ergens.

De pillen waren mijn beste vriend. Want: ze waren er altijd voor me. Toch kon ik zo niet verder. Ik ben gaan afbouwen en uiteindelijk gestopt.

Ik ben blij dat ik dit gedaan heb. Het was echt niet makkelijk, maar ik heb wel mijn eigen leven weer terug.

Sinds ik de pillen niet meer gebruik, ervaar ik alles sterker. Ik geniet veel meer van alles! Eindelijk schijnt de zon weer.

Nu denk ik wel eens: had ik het maar veel eerder gedaan.”



3. Grip op mijn gebruik van pillen



Aan de slag

Stap 1: mijn startpunt

Wanneer bent u begonnen met de pillen?

.....

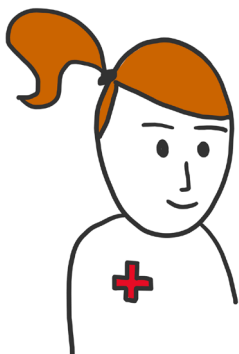
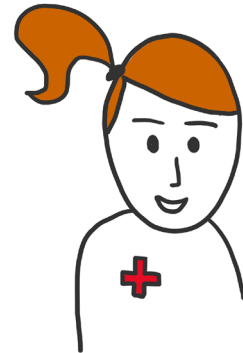
Waarom?

.....

Wat gebeurde er toen in uw leven?

.....

.....



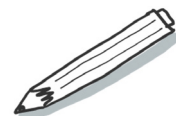
Ingevuld? Gefeliciteerd. U heeft de eerste stap al genomen.

Wat is er voor, wat is er tegen? Doet u net als Anna? Maak uw eigen keuze. Wat zijn voor u redenen om te stoppen?

Als ik stop, stop ik omdat:






.....

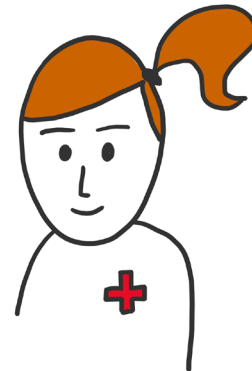
.....



Stap 2 - mijn plan

Het advies is om niet ineens te stoppen, maar om steeds iets minder pillen te nemen. Afbouwen dus. Een veel gebruikte methode is om af te bouwen volgens dit schema:

-  75%
-  50%
-  25%
-  12,5%
-  niets

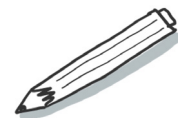


Deze methode werkt goed bij veel mensen. Misschien is dit ook een goede manier voor u? Dan bent u in vijf weken klaar met afbouwen.

Vul samen met uw praktijkondersteuner het afbouwschema hieronder in.

Ik gebruik nu (naam middel):

..... milligram (mg) per dag



Hoe gaat u afbouwen?	Aantal milligram (mg) per dag:
Week 1	
Week 2	
Week 3	
Week 4	
Week 5	

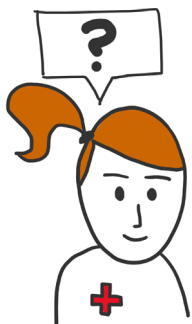
Dagboekje - hoe het gegaan is

Mijn plan deze week:

..... milligram (mg) per dag



Week 1	Hoeveel milligram (mg)	Hoe ging het? Wat ging goed en wat ging minder goed?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Heb je nog vragen?

.....
.....

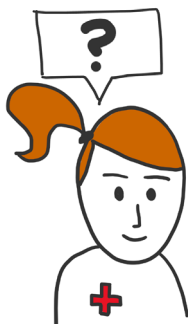
Dagboekje - hoe het gegaan is

Mijn plan deze week:

..... milligram (mg) per dag



Week 2	Hoeveel milligram (mg)	Hoe ging het? Wat ging goed en wat ging minder goed?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Heb je nog vragen?

.....

.....

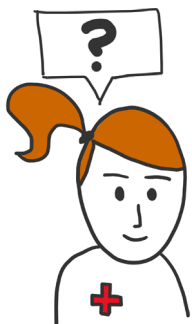
Dagboekje - hoe het gegaan is

Mijn plan deze week:

..... milligram (mg) per dag



Week 3	Hoeveel milligram (mg)	Hoe ging het? Wat ging goed en wat ging minder goed?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Heb je nog vragen?

.....

.....

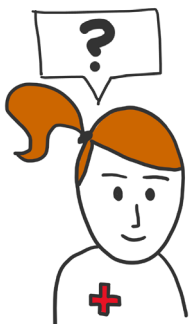
Dagboekje - hoe het gegaan is

Mijn plan deze week:

..... milligram (mg) per dag



Week 4	Hoeveel milligram (mg)	Hoe ging het? Wat ging goed en wat ging minder goed?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Heb je nog vragen?

.....

.....

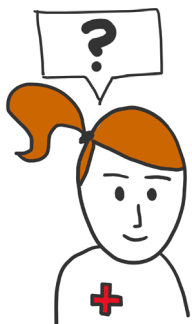
Dagboekje - hoe het gegaan is

Mijn plan deze week:

..... milligram (mg) per dag



Week 5	Hoeveel milligram (mg)	Hoe ging het? Wat ging goed en wat ging minder goed?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



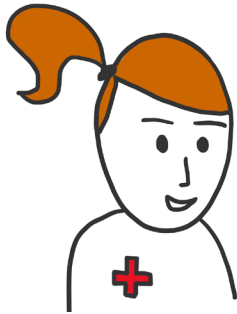
Heb je nog vragen?

.....

.....

4. Tips om te minderen

Stap 3 - hoe help ik mezelf?



U heeft een schema om af te bouwen. Soms kan het best moeilijk zijn om minder pillen te nemen. Hier volgen wat tips.

Het is belangrijk dat u weet waar u goed in bent. Dat kan u helpen op moeilijke momenten.

Mijn goede eigenschappen:

- Ik ben actief
- Ik houd vol
- Ik ben eigenwijs
- Ik ben positief en hoopvol
- Ik ben een doorzetter

- Ik ben open en zeg wat ik denk
- Ik ben voorzichtig

.....

.....

Beloon uzelf!

U probeert volgens het schema pillen in te nemen. Dat kan soms moeilijk zijn. Als het goed gaat heeft u daarom wel een beloning verdiend! Als u uzelf goed belooft is de kans groter dat u het volhoudt. Bedenk welke beloning u aan uzelf geeft.



Bijvoorbeeld: u nodigt iemand uit voor de koffie.

Of, u vraagt of iemand mee gaat wandelen in het park. Gezellig en gezond!

Week 1 gehaald? Beloning:

Week 2 gehaald? Beloning:

Week 3 gehaald? Beloning:

Week 4 gehaald? Beloning:

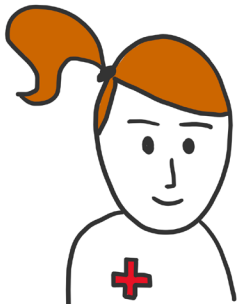
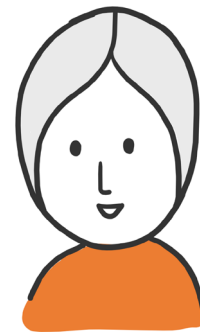
Week 5 gehaald? Beloning:

Wie kan mij helpen?

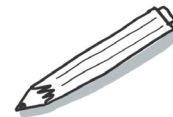
Het verhaal van Nadia

“Als ik nu terugdenk aan mijn eerste week van afbouwen, dan moet ik een beetje om mezelf lachen. Hoe gespannen ik naar bed ging, zelfs met medicijnen, en dat ik dan af en toe nog niet eens kon slapen.

Nu ga ik veel meer ontspannen naar bed en slaap meestal goed! Dat had ik nooit verwacht. Zonder hulp was het me ook niet gelukt. Gelukkig kon ik er met mijn schoonzus goed over praten. Zij steunde mij.”



Misschien heeft u ook wat hulp nodig. Wie kan u helpen? Misschien een goede vriendin, familie of buur? Of iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, of misschien samen met u wil stoppen?



Ik vraag hulp aan:

.....

Wandelen

Het verhaal van Henk

“De eerste maand ben ik heel veel gaan wandelen. Vooral in de avond voordat ik naar bed ging. Wat ik vooral moeilijk vond was de onrust in mijn zenuwen. Ik had vreemde krampen op rare plekken. Soms voelde ik een enorme lichamelijke onrust.

Ook al ging het goed met slapen, ik werd wel vaker wakker.

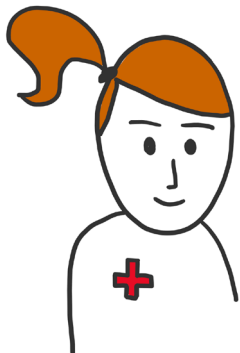
En ik kon moeilijker inslapen. Veel wandelen dus! Dat hielp me heel goed. Koptelefoon met muziek op.

Verder was regelmaat belangrijk. Goed eten, op tijd naar bed; dat soort dingen. Ik merkte dat ik opeens veel minder lang sliep. Vroeger kon ik wel een hele dag slapen! Nu was ik wakker na ongeveer negen uur slaap.

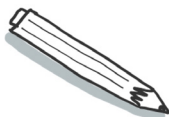
Ik moet vooral 's middags niet gaan slapen, ook al ben ik erg moe.”



5. Ontspannen doet u zo



Welke tips zouden u kunnen helpen?
Kruis ze aan!



Tips die helpen om beter te slapen:

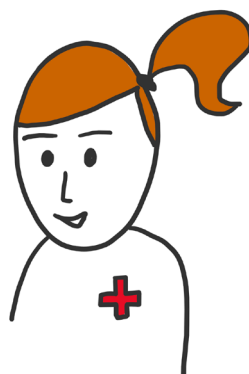
- Eet niet te laat. Drink niet teveel koffie, thee en alcohol.
- Sport en beweeg overdag. Ook flink bezig zijn in huis of tuin telt mee!
- Zorg voor rust voor u naar bed gaat.
- Het bed is alleen voor ontspannen en slapen, verder niks.
- Zet uw telefoon, televisie en computer uit, één uur voordat u gaat slapen.
- Ga op tijd naar bed. Sta elke morgen op dezelfde tijd op.
- Slaap niet overdag; doe geen dutjes tussendoor. Dit gaat zeker helpen als u het minstens veertien dagen goed volhoudt.

Lukt het slapen niet? Ga niet
liggen draaien in bed.

Ga er even uit, zoek afleiding.
Blijf rustig en probeer opnieuw
te slapen.

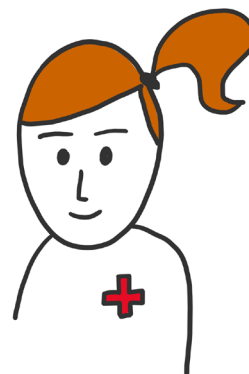
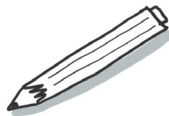
Voelt u zich angstig? Ga dit actief
aanpakken, denk positief.

Ga iets doen dat u afleidt.
Vertrouw erop dat uw angst weer
afneemt.



Tips om te ontspannen:

Wat werkt voor u? Kruis ze aan!



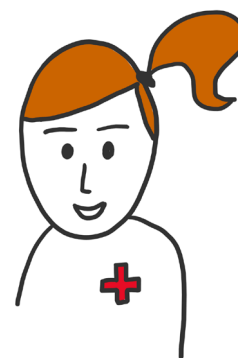
- Sporten of wandelen.
- Wees mild en vriendelijk voor uzelf. Zorg goed voor uzelf.
- Praat over uw zorgen.
- Doe een oefening van yoga of mindfulness.
- Werk niet te hard en stop op tijd.
- Pieker niet te lang, wees daarin streng voor uzelf.
- Maak plezier, doe wat u leuk vindt en waar u van geniet.
- Ga dingen die u lastig vindt niet uit de weg.
- Geniet van uw successen, ook van de kleine.
- Geniet van de mensen om u heen.

Ik ga vaker ontspannen en dat doe ik door:

.....

Denk positief!

Welke positieve gedachten kunnen u helpen? Kruis ze aan!



- Ik wil van die pillen af, dan slaap ik maar een tijdje wat slechter.
- Als ik me rot voel dan kan ik dat wel aan, ook zonder pillen.
- Ik ben al gewend aan minder slaap, dat komt wel goed.
- Ik neem gewoon de tijd om aan een nieuwe gewoonte te werken.
- Morgen is er weer een nieuwe dag, met nieuwe kansen.
- Hoe drukker ik me maak, hoe slechter ik slaap. Dus ik blijf rustig.
- Ik stop nu met piekeren, want het helpt toch niet.
- De spanning is er nu, maar gaat ook altijd weer weg.
- Ik ga gezonder leven, zonder pillen.
- Ik denk aan leuke dingen, aan de zee of aan het bos.
Of ik denk aan mooie herinneringen.

Ik blijf kalm en zeg tegen mezelf:

.....

